
خودآگاهی
صمد شاه محمدپور

بسم الله الرحمن الرحیم

خودآگاهی

نویسنده:

صمد شاه محمدپور

ناشر چاپی:

میراث انبیاء(ع)

ناشر دیجیتالی:

مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان

فهرست

خودآگاهی

مشخصات کتاب

سرشناسه : شاه محمد پور، صمد، ۱۳۵۵ -

عنوان و نام پدیدآور : خود آگاهی/ نویسنده صمد شاه محمدپور.

مشخصات نشر : قم: میراث انبیاء (ع)، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۱۶۷ ص.؛ ۱۱/۵×۱۴/۵ س م.

شابک : ۲۰۰۰۰۰ ریال:۹۷۸-۶۰۰-۹۸۵۳۸-۳-۰

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : خودآگاهی

موضوع : (Self-consciousness (Awareness

موضوع : مهارت های زندگی

موضوع : Life skills

موضوع : موفقیت

موضوع : Success

رده بندی کنگره : BF۵۷۵ /خ۸۵ ش۲ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی : ۱۵۳

شماره کتابشناسی ملی : ۴۹۶۰۷۲۰

شابک: ۰-۳-۹۸۵۳۸-۶۰۰-۹۷۸

شماره تماس جهت سفارش کتاب:

۰۹۱۹۷۷۰۴۲۷۰

اشاره

فهرست

سؤال چهارم

سؤال پنجم

ششمین خاصیت مثبت مشکلات ۱۱۴

مهربان شدن ۱۱۴

سؤال ششم

سپاسگزاری

خواننده محترم؛ کتابی که پیش رو دارید، یک جلد از کتاب «خوآگاهی» است.

نگارش این کتاب به نحوی است که کاملاً ساده و کاربردی به مؤلفه های مختلف از موضوع خودآگاهی می پردازد و با ذکر مثال و ارائه پیشنهادات و راهکارهای گوناگون به شما یاری می رساند..

دیگر کتابهای این نویسنده:

-خودآگاهی

- چگونه نوجوان و گرایشهای او به جنس مخالف را مدیریت کنیم؟

- چگونه باورهای انسانی را در شخصیت فرزندانمان تثبیت و تقویت کنیم؟

- چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان موفق در تحصیل داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان باهوش و خلاق تربیت کنیم؟

- چگونه فرزندان موفق و باشخصیت داشته باشیم؟

- چگونه در اقتصاد خانواده پیشرفت کنیم؟

- چگونه فرزندان باحیاء داشته باشیم؟

ص: ۱۱

- چطور همسرم را دوست داشته باشم؟

- چرا باید ازدواج کنم و ازدواج موفقی داشته باشم؟

- چگونه مشکلات زندگی خود را حل کنیم؟

- چگونه فرزندان خود را درک کنیم؟

شاید بتوان گفت این کتابها مجموعهای است با محتوی آموزشی تا والدین ضمن آشنایی با موضوعات مختلف مربوط به زندگی فرزندان و و همچنین آگاهی با بخش های متنوع تربیت آنها، کودکان و نوجوانان خود را نیز با آن موضوعات آشنا نمایند.

موفقیت و سرافرازی همه ایرانیان عزیز، آرزوی ما است.

ص: ۱۲

بدیهی است نگارش و تدوین این مجموعه کتابها بدون کمک همکاران و دستیاران من انجام نمی شد.

لذا از خانم ها نیلوفر سلیمانی زاده و فاطمه کرمی که سخنرانی های مرا پیاده سازی نموده و مطالب را دسته بندی و با دقت نظر ویرایش کردند، متشکرم.

همچنین از خانم هانیه خزایی بابت آماده سازی کتاب برای چاپ و طراحی صفحات داخلی آن سپاسگزارم.

از همسرم برای همه عشق و محبتی که نثار من کرد و در پیش برد این مجموعه کتابها مشوقم بود؛ و از فرزندانم امیرحسین و علیحسین که انگیزه اصلی من برای نگارش این کتابها بودند، متشکرم. ایندو، بهانه های من برای جریان عشق در زندگی هستند.

شاه محمدپور

ص: ۱۳

مقدمه

پگاه صبح است و بر فراز تپه ای ایستاده ام. به مردمی می نگرم که جمله اقوام من هستند، تک تک آنها را می شناسم و رازهایشان را می دانم، حتی با نگاهی حرف دلشان را می خوانم؛ عمری است کنار یکدیگریم...

بارها از شوق دیدار هم خندیده ایم و بارها با رفتن های گاه و بیگاه گریسته ایم. آمدن طفلی را به بزم شبانه پاس داشته ایم و سوگ جوانی را با اشک به یاد داشته ایم.

چه بسیار بر سفره طعام هم مانده ایم و چه بسیار قصه ها برای هم خوانده ایم.

پیر این بلاد چه در سر دارد نمیدانم؛ لیک مرا گفت راه پیشگیر سوی آن تنهای بیابان.

او را بیاب و از راه رفاقت با او وارد شو؛ شاید او را به خود آوری و با تو انس گیرد.

مادرم فرمود سخن پیر دانا را نشنیده نمی توان گرفت!

باید به راه افتاد، گرچه با دلی ترسان و پایی لرزان.

کاش غریبه میدانست ساعتی دگر میهمان دارد!

از دور به او می نگرم، چونان عابدی پرهیزکار مشغول عبادت است؛ اما به سوی کدامین قبله؟! نمیدانم! چشم بر او میدوزم.

جمعی از خلایق او را به سخره گرفته و دیوانه خطابش می کنند، لیک او هیچ

نمی گوید.

دیدگانم چه می بیند؟!

خویشتن داری غریبه را عبادت می پندارم!

آیا بهراستی چنین است؟! پیش میروم تا مگر به او نزدیک شوم.

پناه بر خدا! او را در شرارهای از آتش شعله ور می بینم! غریبه را چه شد؟!

نیکتر می نگرم؛ آتشی مهیا نیست! اما غریبه، پاسخ جماعت جاهل را با خشم می دهد و بر آنها می آشوبد!

چشمانم چه می بینند؟!

مگر خشم شعلهای است از آتشِ مهیب؟!

به دل ترس دارم از پیش رفتن؛ لیک باید رفت.

غریبه را به نیایش می یابم. چه آرام با خدای خویش نجوا می کند! نزدیکتر میشوم. او شادمان به گرد خود می پیچد و می خندد.

پروردگارا! مرا چه شده؟! شادمانی غریبه را نیایشی دیدم با خلوص.

از خود میپرسم آیا شادمانی نیایش است؟!

روی میگردانم و به سوی قوم خود می نگرم؛ از آنها دور و به غریبه نزدیکتر شدهام. چهره او را می نگرم. گویی غریبه نیست، او را بسیار دیده ام؛ لیک به کدامین سرای؟! نمی دانم!

سخن گفتن آغاز می کنم و او گوشی شنوا دارد. بر او نظر کرده و او را صبور مییابم.

دست بر دیدگانم می نهم تا باری دیگر فریبم ندهند؛ لیک او را مزین به نور ایمان می یابم. عرق سرد بر پیشانی ام نشست و دوباره او را غریبه می بینم.

پرودگارا! صبوری او را در چشمانم ایمانی منور یافتم؛ مگر صبر را بر ایمان راهی هست؟!

لباس وحشت سراسر پیکرم را پوشانده. غریبه بسیار آشناست.

گامی پس می کشم، گویی آتش و دود غریبه را در چنته خود اسیر کرده و فریادرسی نیست. هراسی هولناک در دل دارم؛ لیک پاهایم چونان مسماری بر چوب نشسته خمیده نمی گردد.

آتشی بر جان خویش نهادم و آهی برآوردم، پروردگارا! بر ما رحم نما...!

ندایی برآمد پر صولت و جلی که او را عذابی سخت در گرفته به تاوان گناهی عظیم که خود را فراموش ساخته و به خلق مشغول گشته؛ پس طعم نسیان را بر او بچشانیم.

دست برده و چشم می بندم، باری دیگر می گشایم؛ هیچ نشانی از عذاب نیست!!!

غریبه گوشه ای نشسته و به من می نگرد. زبان گشوده و پیاله ای پیش می کشد؛ آب نمی خواهی؟!

با دست لرزان پیاله می ستانم و سوی لبان خشکیده ام می برم تا جرعهای از آن بنوشم.

صورت خویش درون آب می بینم.

پروردگارا! این منم یا غریبه؟!!!

به او می نگرم. او دیگر غریبه نیست! او سالهاست که آشنای من است. او منم!

تنهای بیابان منم! عابد خویشتن دار منم!

نیایش گر شادمان منم! خشمگین فتاده به آتش منم!

مؤمن صبور منم!

جز من هیچ نیست.

غریبه ای در بیابان جز من نیست! بر خاک نشسته ام و بر خویش می نگرم، که گویی پس از سالها گم گشتگی خود را یافته ام.

نمیدانم از یافته ام خوشنود و رنگین باشم یا از عمر باخته ام غمگین.

به راستی من کیستم؟!

غریبه ای تنها که مشغول خلایق است، یا شادمان دلی که به موطن خویش هزار قوم و طایفه دارد؟!

از که سراغ خویش بجویم؟

به که رنج دل بگویم؟!

خداوندا! نیازمندم که خویشتن خویش را بیش از این بشناسم و سائلِ یافتن نفس گشته ام...!

به کدام سوی روی نهم؟!

آرامش خویش از که جویم؟!

امید به کدامین سفیر داشته باشم؟!

میدانم که اگر مشغول خلایق گردم، حیات خویش به ممات باخته ام.

میدانم که ضرورت است که خویشتن را نیکوتر بنگرم؛ اما با کدامین چشم؟!

آنها که بارها مرا فریفته اند؟!

شاید مجبور شوم آنها را باری دیگر بشویم و گونه ای دیگر بنگرم! می خواهم از این پس، فقط بر خود بنگرم.

به یاد دارم دیدگانی که بر دیگران می نگرند، عیب آنها می بینند و حُسن خویش.

خداوندا! چه بسیار از خود غریبه ام و تنها. گویی دوباره از خویش زاده شده ام! ترسی دارم از خود و تو را چه دوست یافته ام بر خود...!

پروردگارا! از تو خجالت می کشم.

چرا از تو و دیدار تو مرا ترسانده اند؟!

کجاست کودکی ام که دست در دست مادرم، پای بکوبم و شادمانه بخوانم خدا مهربانترین است.

چه دیر و شرمنده رسیده ام به جایی که میبینم جز تو، باید از همه ترسید.

و از جهل خویش بر خویش، بیش از همه...!

پروردگارا! از تو خجالت می کشم.

ساعتی در خود نگر تا کیستی

از کجایی وز چه جایی چیستی

در جهان بهر چه عمری زیستی

جمع هستی را بزن بر نیستی

(صفی علی شاه)

ص: ۱۹

پیشگفتار

ما انسانها وقتی می خواهیم خود را معرفی کنیم، از نام و نام خانوادگی شروع کرده و بعد تاریخ تولد و سپس به زادگاه و محل زندگی خود اشاره می کنیم. گاهی نیز بیشتر توضیح می دهیم؛ مثلاً می گوییم متأهل هستم و یا در فلان رشته تحصیل کرده ام و یا اینکه در حال حاضر چه شغلی دارم. اینها اطلاعاتی است که به سؤال کننده در مقابل جمله لطفاً خودتان را معرفی کنید، ارائه می دهیم.

اطلاعات فوق الذکر اطلاعاتی است تاریخی و جغرافیایی از ما؛ اما خود واقعی ما چیست؟!

به راستی ما که هستیم؟!

چه اطلاعاتی از خود داریم؟!

آیا از خود، آگاهی داریم؟!

آیا می توانیم خود را بنویسیم و توضیح دهیم؟!

اگر در ابتدای یک برگه نوشته شده باشد؛ شما که هستید؟ چقدر می توانیم در مورد خود بنویسم؟!

آیا اینکه می دانم چه غذایی را دوست دارم و چه آرزوهایی دارم، کافی است؟!

آیا اینگونه اطلاعات نشان دهنده خود واقعی من است؟!

آیا شناخت من از خودم فقط در حد پاسخگویی به این سؤالات است؟!

بهراستی چه چیزهایی را باید در مورد خودم بدانم تا بتوانم بگویم در مورد خود آگاهی دارم؟!

به نظر من برای اینکه بگوییم در مورد خودمان به حداقل آگاهی دست پیدا کرده ایم، باید بتوانیم به ۸ سؤال پاسخگو باشیم و خود را با پاسخ گویی به این هشت سؤال توضیح دهیم.

ص: ۲۰

سؤال اول:نگاه من به زندگی چگونه است؟

اشاره

شایـد پاسـخ به این سؤال، به نظر فلسـفی بیایـد و یا اینکه بگویید اینگونه سؤالات جنبه سـرگرمی دارند و از واقعیت زندگی ما دور هستند؛ اما لطف کنید و دست هایتان را از گوشها و چشمانتان بردارید.

واقعیت این است که پاسخ به این سؤال، عمده مسـیر زندگی ما را روشن می کند. جوابگویی به این سؤال، تلنگری است برای ما تا با واقعیت زندگی خودمان آشنا شویم.

آیا تا به حال به پیمایش مسیر زنده بودن انسان توجه نموده اید؟

از مادر متولـد می شویم و او از فرزند نگهداری نموده و به امور ما رسـیدگی می نماید؛ بعد چهاردست و پا راه می رویم؛ بعد از آن راه می افتیم و شـروع به حرف زدن می کنیم؛ می توانیم بازی کنیم و مستقل تر باشیم؛ بعد به مدرسه می رویم و بزرگتر شده و بالغ می شویم؛ سـپس وارد دانشـگاه یا بازار کار شده و ازدواج می کنیم، بچه دار می شویم و فرزندان خود را بزرگ و بزرگتر می کنیم؛ درآخر بازنشسته شده، پیر می شویم و در انتها نیز می می ریم.

این خط افقی زنده بودن ماست؛ اما خط زندگی ما کجاست؟!

ص: ۲۳

در طول زمان زنده بودن، چقدر زندگی کرده ایم؟!

چند میلیارد انسان در این مسیر زنده بودن هستند؟!

این زنده بودن چه نتیجه ای دارد؟!

این همه زندگی تکراری و این همه تکرار زندگی را شاهدیم؛ که چه ؟!

چه طرز تفکری باعث می شود که زیستن را این گونه بنگریم؟!

ما انسانها برای انجام هر کاری، باید در رشته های فنی حرفهای و یا دانشگاهی تحصیل کنیم، یا علوم دینی بدانیم، یا نزدیک استاد، کار شاگردی کرده و فنی را بیاموزیم تا بتوانیم حرفه ای عمل نموده و کاری را به درستی انجام دهیم؛ اما متأسفانه برای چگونه زندگی کردن، هیچ رشته فنی حرفه ای و یا دانشگاهی وجود ندارد!

گویی هیچکس زندگی را به ما نمیآموزد و زمانی آن را می آموزیم که دیگر وقت کافی برای زندگی نداریم! فرصت زندگی تمام می شود و ما تازه یاد گرفته ایم با آن چه کرده و چگونه زندگی کنیم! متاسفانه این سرنوشت عمده انسانهاست.

زندگی چیست؟

اشاره

در پاسخ به این سؤال ما با چند نوع نگرش و جواب عملی در زندگی انسانها مواجه می شویم. نگرشی وجود دارد که می گوید "زندگی یعنی خوش بودن؛ به دنیا آمدهایم که خوش باشیم و خوش بگذرانیم."

این نگرش می گوید زندگی یک شهربازی است که وارد آن می شویم تا تفریح و سرگرمی داشته باشیم و در پایان از این شهربازی می رویم.پیروان این روی کرد توجیح می کنند که مانند خیام به زندگی نگاه کنید؛ باده بنوش و خوش باش و ... که زندگی هیچ ارزشی ندارد و تا می توانیم باید از آن لذت ببریم و همیشه شاد و خوش باشیم!

البته این طرز تفکر، مدافعان و پیروان زیادی دارد که با همین نگرش نیز

زنـدگی میکنند. پیشـنهاد می کنم به عنوان یک انسان، یعنی موجودی که دارای تفکر و شـعور است، این نگرش از زندگی را بررسی کنیم.

به نظر من، ایرادات اساسی به این طرز تفکر وارد است که به آنها اشاره میکنم. شما خواننده محترم نیز در این خصوص نظرات خود را یادداشت کنید.

اول اینکه: لـذت بردن و همیشه شاد بودن، نیازمنـد توانمندی است و هزینه دارد! جوانی، سـلامتی، پول و امکانات مختلف می خواهـد و همه این موارد نسبی است؛ یعنی گاهی سـلامتی هست و گاهی نیست! پول گاهی هست و گاهی نیست! جوانی فقط مدت کمی از طول عمر زندگی را شامل می شود! لذا چطور می شود دائم خوش بود؟!

دوم اینکه: ما انسانها در محیط خانواده و اجتماع زنـدگی می کنیم؛ محیط خانواده، محیط مدرسه و دانشـگاه و محیط کار، چه شباهتی به شهربازی دارد؟!

چه طور می توانیم دائماً در محیط کار و تحصیل و انجام وظیفه خوش باشیم؟!

سوم اینکه: بسـیاری امور وجود دارد که مانعِ همیشه خوش بودن ما هستند! به طور مثال، از دست دادن نزدیکان و یا مشکلاتی که برای دیگران به وجود میآید و ما از آنها مطلع میشویم؛ اینها اجازه نمی دهد ما همیشه خوش باشیم!

اگر بدانم برادرم مشکل مالی دارد و من کاری از دستم برنمیآید، چگونه میتوانم خوش باشم؟!

وقتی می بینم تعداد زیادی از انسانها بی خانمان هستند، چگونه خوش باشم؟!

وقتی می بینم پـدری توانایی اداره خانواده خود را نـدارد و از این بابت نزد همسـر و فرزندان خجالت زده است، چگونه خوش باشم؟!

وقتی چشمان نگران دختری را می بینم که با پول ناچیزی برای خرید جهیزیه اقدام کرده، چگونه خوش باشم؟!

بنابراین دلایل زیادی خارج از زندگی شخصی ما وجود دارد که اجازه نمی دهد همیشه شاد و دلخوش باشیم.

ص: ۲۵

چهارم اینکه: اگر ما اصالت را به خوش بودن خودمان بدهیم، رفته رفته تنها می شویم؛ چرا که ناراحتی دیگران برای ما بی اهمیت بوده و فقط شادی و خوشی خودمان را می بینیم و لذت می بریم و در صورت ادامه این روند، تبدیل به موجودی خودخواه می شویم که اطرافیان از ما دور خواهند شد.

سعدی خردمند می فرماید:

تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی

پنجم اینکه: در بسیاری از موارد، خوشحالی هایی وجود دارد که اصلاً شایسته نیست ما آن خوشی و لذت را تجربه کنیم.

مثل مسخره کردن دیگران! گاهی با مسخره کردن دیگران، می توان شاد شد و این شادی قطعاً پسندیده نیست یا اینکه فردی را تحقیر کنیم و بابت تحقیر دیگری خودمان را بزرگ ببینیم و از این حس بزرگ بینی احساس شادی و خوشی کنیم.

این شادی به هیچ وجه شایسته مقام انسانی نیست؛ لذا به هر دلیل و شکل که بخواهیم، نمی توانیم شاد باشیم!

با توضیحات ارائه شده، درمی یابیم که نمی توانیم به هر نحو که خواستیم خوش باشیم و همیشه نیز نمیتوان خوش بود؛ لذا

مکتب همیشه خوش باش، با حقیقت زندگی واقعی سازگاری ندارد!

- نگرش دیگری وجود دارد که زندگی را بر اساس قانون جنگل تعریف می کند و می گوید زندگی جنگل است؛ اگر گرگ نباشی دیگران تو را می درند. اطرافیان می خواهند تو را از بین ببرند تا خودشان زنده باشند و زندگی کنند؛ به همین خاطر، همیشه به تو دروغ می گویند. لذا حرف هیچ کس را گوش نکن و

فقط برای خودت زندگی کن و با دیگران کاری نداشته باش؛ زیرا حتی برادر هم به برادر رحم نمی کند!

لازم به ذکر است این طرز تفکر نیز طرفداران متعددی دارد که با همین باور زندگی می کنند و تعاملات اجتماعی خود را بر همین اعتقاد استوار نموده اند؛ به بخشی از اعتقادات پیروان این رویکرد در زندگی دقت کنید:

 دیگر انسانها را همچون گرگ تصور می کنیم!

 اشخاص بهراحتی میتوانند گرگ باشند!

 افراد به هر بهایی می خواهند زنده باشند و زندگی خود را حفظ نمایند؛

 مردم از پیشرفت من ناراحت می شوند؛

 اشخاص بهراحتی در مقابل هر کسی که فکر کنند از آنها بالاتر است، کرنش میکنند؛

 مردم برای کسب منافع به دیگران محبت می کنند و احترام می گذارند؛

 افراد به سادگی به هر کسی که تصور نمایند از آنها ضعیف تر است، ظلم می کنند؛

 مردم برای هر کسی تاریخ مصرف مشخصی را در نظر می گیرند؛

 مردم میتوانند بسیار بی رحم باشند، با ظاهری مهربان؛

 دیگران از سقوط من خوشحال می شوند.

حال به بررسی این نوع نگرش نیز می پردازیم و مانند نگرش قبلی اشکالات وارده بر این روی کرد را نیز بیان می کنیم:

اول اینکه: باید به مروجین این نگرش گفت: شما که این طرز تفکر را می پذیرید و به ما نیز توصیه میکنید، با توضیحاتی که خودتان ارائه دادید، من نباید به شما اعتماد کنم! چون شما هم گرگ هستید و می خواهید مرا نابود کنید!

به اعتقاد شما دیگران همیشه دروغ می گویند و غیرقابل اعتماد هستند!.

پس من هم به شما اعتماد نمی کنم چون دروغ می گویید!

دوم اینکه: بسیاری از افراد اجتماع مانند پزشکان، معلمان، اساتید دانشگاه، زحمت کشان نیروی انتظامی، نیروهای نظامی و شهرداری و بسیاری از اقشار مختلف مردم، به دیگران خدمت می کنند و رفتار آنها اصلاً شبیه گرگهای اجتماع نیست! پرستاری که تا صبح مراقب بیمار است، رفتار بسیار انسانی دارد. چگونه می توانیم در مورد این اقشار زحمت کش، طرز فکر منفی داشته باشیم؟!

سوم اینکه: من پدر و مادری دارم مهربان و فداکار و خواهر و برادری که من را تا سر حد جان دوست دارند. همین طور دوستانی دارم که در زمان وقوع مشکلات، به من کمک می کنند؛ با شادی من شاد و با ناراحتی من ناراحت می شوند.

پس چطور می توانم لطف و مهربانی این عزیزان را نادیده بگیرم؟!

چهارم اینکه: بسیاری از افراد اجتماع هستند که حاضر و آماده اند به خاطر دیگران جانشان را فدا کنند. عزیزان شهدا، عزیزان آتشنشانی و هلال احمر و نظامیان و اشخاص امنیتی؛ همه و همه کسانی هستند که بارها نشان داده اند برای حفظ کشور و هموطنان خود، از جانشان هم دریغ نمی کنند.

پس چگونه می توان با طرز فکر این عده موافق بود که جامعه جنگل است؟! خیر، جامعه انسانی جنگل نیست.

جامعه انسانی جامعه ای است با مجموع خصوصیات انسانی که فضیلت ها، احترام و محبت در آن بسیار ارزشمند است. لذا این طرز نگرش به زندگی هم مردود است.

حال که به قدر ضرورت این دو نگرش را بررسی کردیم، پیشنهادی برای شما دوستان دارم؛ تصور کنیم زندگی نه شهربازی است و نه جنگل؛ بلکه زندگی

محلی است برای رشد و متعالی شدن.

ما به دنیا آمدهایم تا بزرگ و بزرگوار شویم. به تولد یک نوزاد آهو نگاه کنید؛ او به دنیا میآید و بزرگ میشود و روزبه روز به یک آهوی کامل نزدیکتر می گردد؛ او روزبه روز به خصلتهای یک آهوی بالغ نزدیکتر می شود.

ما نیز به این دنیا قدم نهاده ایم و زندگی می کنیم که روزبه روز به انسان کاملتری تبدیل شویم و هر روز به خصلتهای یک انسان کامل نزدیکتر گردیم.

حال با فرض اینکه زندگی را محل رشد بدانیم، به چند سؤال نیز پاسخ می گوییم:

سؤال اول؟

در طول زندگی، بسیاری از مواقع با شرایط و موقعیت های دشوار مواجه می شویم؛ در این صورت چگونه می توان رشد نمود؟

پاسخ: رشد و ترقی همیشه در رفاه و امکانات میسر نمی شود. بلکه عمده رشد افراد در سختیها بوده وبی امکاناتی زمینه ای بوده است تا پیشرفتی حاصل شود! کافی است بخواهیم و تمایل به رشد و تعالی داشته باشیم؛ آنگاه خواهیم دید که سختیها چگونه ما را پرورش می دهند.

 شمشیرها با صیقل دادن سنگهای زبر و خشن تیز می شوند؛

 ورزشکاران با تمرین های سخت وطاقت فرسا قهرمان می شوند؛

 موفقیت در امتحانات با مطالعه فراوان حاصل می شود؛

 مادر مهربانی که فرزندان خود را به درستی تربیت کرده است را تصور نمایید، این تربیت حاصل زحمت و رسیدگی و مراقبت شبانه روزی اوست.

رشد و ترقی رابطه معناداری با مقاومت در برابرسختی دارد.

سؤال دوم؟

در طول زندگی، بسیاری از مواقع شاد و خوشحال هستیم؛ در این صورت چگونه زندگی را محل رشد بدانیم؟

بـدیهی است حاصل رشـد و ترقی برای ما انسانها بسـیار خوشایند است و حاصل خوشایندی، قطعاً لذت بخش و دلپذیر خواهد بود. پس طبیعی است که زندگی، هم خوشـی داشـته باشد و هم سـختی؛ لذا هر دوی اینها با یکدیگر موجب اصلاح و رشد ما می شوند.

سؤال سوم؟

افراد جامعه دارای خصوصـیات فردی و اجتماعی بسـیار متفاوتی هسـتند؛ لـذا چگونه می توانیم عامل رشد را برای همه یکسان تعریف کنیم؟

همه مـا انسانهـا در محیط خانواده و اجتماع کنار یکـدیگر زنـدگی می کنیم. اما در واقع هر انسانی در زنـدگی و کلاس درس مربوط به خود نشسته و آزمون اختصاصـی خویش را بایدپاسـخ گو باشـد. اگر رفوزه شدیم و باختیم، به خود باخته ایم و اگر قبول شدیم و برنده شدیم، نسبت به خود قبول شده ایم.

وچه عذاب دردناکی است که انسانی به خویشتن ببازد!

لـذا چنـد میلیارد انسان به دنیا میآینـد و می میرند، اما هر کدام نوع زندگی مربوط به خود را دارند و با طرز تفکر خود زندگی می کنند. بسیاری از افراد نیز به خودشان می بازند و در جا میزنند؛ لذا

به تعداد انسانهای روی کره زمین، شیوه زندگی وجود دارد.

همه مـا کمبودهـا و نواقصـی داریم که زنـدگی این فرصت را به مـا می دهـد تـا آن را کامـل کنیم یا نقص خود را با تمرین و تلاش جبران نماییم یا توانایی خود را بروز داده و آن را تبدیل به واقعیت کنیم.

 ممکن است من فرد مهربانی باشم، اما تا زمانیکه مهر نورزیده ام، مهربانی من واقعیت ندارد!

 ممکن است من انسان فداکاری باشم، اما تا زمانیکه از خودگذشتگی نکردهام، فداکاری من واقعیت ندارد!

 ممکن است من انسان خوش اخلاقی باشم، اما تا زمانیکه با دیگران خوشاخلاق نباشم، خوش خلقی من واقعیت ندارد!

 ممکن است من انسان دست ودل بازی باشم، اما تا زمانی که دست کسـی را نگرفتهام و به کسـی کمک نکردهام، دستودل بازی من واقعیت ندارد!

 ممکن است من بتوانم همسر خوبی باشم، اما تا زمانیکه ازدواج نکرده ام، همسر بودن من واقعیت ندارد!

لـذا بایـد طرز فکر خود را به زندگی منتقل کرده و در همه ابعاد آن جاری سازیم تا بتوانیم آنچه در ذهن داریم را ظاهر کنیم، رشد نماییم و روزبه روز کاملتر شویم.

سؤال چهارم؟

عامل اصلی رشد و تعالی انسان چیست؟

عمده عامل رشد، یادگیری است.

هر چه بیشتر و بهتر یاد بگیریم و عمل کنیم، توانمندتر خواهیم شد؛

ص: ۳۱

هر چه بینش ما عمیق تر باشد بهتر می فهمیم، لذا می توان نتیجه گرفت بیشتر یاد گرفتهایم؛ پس متعالی ترنیز شده ایم.

هر چه بیشتر مشورت کنیم و یاد بگیریم، یعنی بیشتر رشد کرده ایم. شاه راه رشد، آگاهی و یادگیری است. دلیل ترقی بشر در اعصار مختلف، بها دادن و ارزشمند دانستن موضوع یادگیری است؛ لذا تا فرصت زندگی کردن داریم، باید بیاموزیم و آموخته های خردمندانه خود را بکار گیریم..

پس زندگی را واقعی ببینیم و با آن مواجهای واقعی نیز داشته باشیم؛ نه در عالم خیال و وهم با آن مواجه شویم و نه نعمت زندگی را محیط جنگل تعبیر کنیم. باید زندگی را زندگی کنیم؛ با قوانین مخصوص خودش!

یعنی یاد بگیریم عمل کنیم تکرار کنیم متعالی شویم

حال باید از خود پرسید آیا از نوع نگرش خود به زندگی آگاهی داریم؟!!!

لطفا نوع رویکرد خود را نسبت به زندگی بنویسید.

ص: ۳۲

سؤال دوم:اندازه شخصیت من چقدر است؟

اشاره

در بعضی از موقعیتها و شرایط ما انسانها تصور درستی از ابعاد وجودی و عملکرد خویش نداریم.

لذا این عدم تصور صحیح از توانمندی ها، موجب میگردد گاهی از مواقع نه از روی آگاهی و خرد بلکه بر اساس جهل و گمان تصمیم گیری های نابخردانه در زندگی داشته باشیم.

اجازه دهید مثالی بزنیم؛ من و شما اندازه کفش خود را میدانیم. مثلاً چهل و دو یا چهل و سه یا اینکه اندازه کمر خود را می دانیم، چهل و هشت یا پنجاه و یا هر اندازه دیگری.

حال اگر این اندازه ها را ندانیم، چه اتفاقی برای ما میافتد؟!

برای خرید کفش اقدام کرده ایم و اندازه کفش خود را نمی دانیم، چه می شود؟!

صاحب فروشگاه نگاهی به پای ما کرده و با حدس و یا قطعیت، شماره کفش ما را میگوید و چند مدل کفش را نیز پیشنهاد میدهد. با ندانستن شماره کفش، حداکثر دو یا سه دقیقه معطل می شویم. البته شاید هم کمتر!

اگر برای خرید شلوار اندازه کمر خود را ندانیم، باز هم صاحب فروشگاه اندازه متناسب با ما را حدس زده و با امتحان چند مورد، اندازه لباس مورد نیاز ما

ص: ۳۵

را خواهد فهمید. این بار هم چند دقیقه معطل می شویم. فقط چند دقیقه؛ همین!

دانستن یا ندانستن انـدازه کفش یا کمر اصـلاً مسأله مهمی نیست، اما همه ما اینها را می دانیم حتی ارتفاع قله اورست یا طول فلان خودرو یا اندازههای دیگری که هیچ تأثیر قابل توجهی در زندگی ما ندارند.

حال باید دید نسبت به اندازه هایی که نقش تعیین کننده در زندگی ما دارند، واقف هستیم؟ مثلاً آیا از اندازه دهان خود مطلع هستیم؟!

به راستی اگر اندازه دهانمان را ندانیم ممکن است زبان، خسارت جبران ناپذیری را بر شخصیت ما و دیگران وارد نماید.

آیا تا به حال به نقش زبان در تعریف شخصیت خود دقت کرده ایم؟!

آیا میدانیم عمده شخصیت را زبان و گفتار ما معرفی می کند؟!

آیا آگاه هستیم که چگونه و چطور از زبان خود استفاده کنیم؟!

زبان و گفتگو، مهمترین ویژگی در چگونگی نمایش شخصیت ما انسانهاست.

چگونه سخن گفتن، چگونه سؤال کردن و چگونه پاسخ دادن یه محور اصلی فعالیت زبان است

لذا با توجه به اهمیت موضوع زبان در معرفی شخصیت افراد، لازم می بینم توضیحاتی را پیرامون آسیب هایی که زبان و گفتار ممکن است ایجاد نماید ارائه نمایم.

خسارات زبان

۱– دروغ

دروغ عبارت است از گفتن آنچیزی که واقعیت ندارد.

وارونه جلوه دادن حقیقت موجب به وجود آمدن مشکلاتی برای شنونده و گوینده

خواهد شد که دایره این مشکلات قابل اندازه گیری نیست و ممکن است منجر به وقوع هر اتفاقی گردد و حتی نتوانیم جریان حوادث را مدیریت و کنترل نماییم.

به همین دلیل، از کودکی به ما می آموزند که دروغگو دشمن خداست؛ چون خداوند حق است و حقیقت و آنکس که حق و حقیقت را می پوشاند، عملاً خواسته و اراده خداوند را می پوشاند! لذا ما فرد دروغگو را دشمن خدا می دانیم.

بزرگان ما با استفاده از چنین روش های تربیتی کوشیده اند ما را صادق و راست گو پرورش دهند تا موجب امنیت در خانواده و جامعه باشد.

۲– غیبت

خسارت بعدی زبان می تواند غیبت باشد، غیبت یعنی ما در مورد شخصی که حضور ندارد و نمی تواند از حقوق خود دفاع نماید، صحبت کنیم.

لذا میتوان تصور کرد که به او ظلم شده و حقوق آن شخص را ضایع نموده ایم.

در قرآن کریم و اخلاق عمومی سیره اهلبیت(سلام الله علیهم)، غیبت امر بسیار ناپسندی است که حتی مثالهای مقایسه ای که ما در احادیث می بینیم منحصربهفرد بوده و این نشان از زشتی و ناپسندی غیبت است.(مانند مقایسه غیبت با روابط نامشروع) لذا تلاش می کنیم در صورت عدم حضور شخصی که در مورد او می خواهیم صحبت کنیم، گفت وگویی انجام نشود تا خدای ناکرده غیبت صورت نپذیرد.

۳– تهمت

تهمت یعنی اینکه شخصی مرتکب فعل ناشایستی نشده و ما انجام آن کار را به او نسبت دهیم؛ به طور مثال، فردی ناشناس به خودروی ما خسارتی وارد کرده است و ما با توجه به حدس و گمان خود، شخصی را مقصر این قضیه بدانیم و

ص: ۳۷

از او طلب خسارت نموده و یا با او بدرفتاری کنیم.

تهمت از جمله آسیب هایی است که زبان به شخصیت ما وارد میکند و موجب دوری دوستان و نزدیکان از ما میشود. اشخاصی که اصطلاحاً راحت تهمت میزنند، موجب آبروریزی در بین مردم شده و از نظر دوستی نیز غیرقابل اعتماد هستند.

لذا توصیه می کنیم از معاشرت با این اشخاص فاصله بگیرید؛ آنها برای آبرو، شخصیت، مال، جان و ... دیگران، ارزشی قائل نیستند!

۴- شایعه

از جمله خسارتهای دیگر زبان، شایعه است؛ یعنی موضوعی را تغییر داده یا کم و زیاد کنیم، یا موضوعی که اصلاً وجود ندارد؛ا واقعی تلقی نموده و به دیگران نیز انتقال دهیم.

شایعات، به خودی خود غیبت و تهمت هستند و عملاً دروغ نیز محسوب می شوند.

لذا شایسته است تلاش کنیم که اهل شایعه ساختن یا شایعه پراکنی نباشیم؛ چرا که شایعه، آبروی ما و دیگران را نشانه می رود.

۵- فاش کردن اسرار دیگران

از جمله خسارتهای زبان بر پیکره شخصیت ما، فاش ساختن اسرار دیگران است. بعضی از دوستان و اطرافیان ما به منظور کمک خواستن یا دردودل، راز زندگی خود را برای ما بازگو کرده و این اسرار را به صورت امانت نزد ما می گذارند و اگر این مطالب جای دیگر و نزد دیگران نقل شود، موجب ناراحتی آنها می گردد.

رازداری در درجه اول امانت داری است؛ حال اگر ما نتوانیم امانت دار خوبی

باشیم، قطعاً مسائل خصوصی دیگران افشاء شده و در این صورت به آبروی خود و دیگران آسیب جدی وارد می نماییم.

۶- طعنه زدن

طعنه زدن گاهی زخم و اثری بر قلب دارد که شمشیر نخواهد داشت! زخم طعنه معمولاً ـ هیچ گاه بهبودی ندارد و همیشه دردناک است. اشخاصی که با انتخاب کلمات نامناسب یا بازگو کردن اشتباهات یا شکست دیگران درصدد آن هستند که بزرگی خود را نشان دهند، نه تنها بزرگ نمی شوند، بلکه کوچکتر شده و حقیر تصور می شوند.

آزار رساندن به قلب و روح دیگران کار انسانهای بزرگ نیست و فقط افراد دونصفت و سست عنصر این کار را انجام می دهند.

لذا باید مراقب باشیم با زبان خویش دلی را نشکنیم و قلبی را جریحه دار نکنیم، که چه بسا در مقام مقایسه خودمان وضعیت نامطلوبی نسبت به دیگران داشته باشیم.

به توصیه خیام نیشابوری در این زمینه توجه کنید:

گر می نخوری طعنه مزن مستان را

بنیاد مکن تو حیله و دستان را

تو غره بدان مشو که می می نخوری

صد لقمه خوری که می غلام است آن را

۷- زخم زبان

زخم زبان نیز مانند طعنه زدن موجب آزار روح انسان می شود والبته اندکی

ص: ۳۹

با طعنه متفاوت است.

ممکن است ما از موضوعی مطلع باشیم و یا واقعیتی را بدانیم که شنونده از شنیدن آن نه تنها شاد نمی شود، بلکه ناراحت و عصبانی نیز خواهد شد.

برخی اشخاص این نکته را رعایت نمیکنند و عامدا" با زبان خود موجب رنجش خاطر طرف مقابل خود می شوند.

مثلاـ از والدین طرف مقابل بدگویی نموده یا نسبتی را به آنها روا میدارند که نباید بازگو کرد و یا موقعیت قبلی شغلی یا خانوادگی طرف مقابل را بازگو می نمایند و یا واقعهای را تکرار می کنند که آن شخص علاقهای به شنیدن آن ندارد.

شایسته است بکوشیم زخمزبان زدن، جزء اخلاق گفتاری ما نباشد.

۸– ناسزا و توهین

از بدترین لطمات ناشی از عدم کنترل زبان، فحش و ناسزا گفتن است؛ چرا که عملاً بیشتر از آن که فرد شنونده را تحقیر و ناراحت نماید، چگونگی شخصیت فرد گوینده را مشخص می نماید.

اشخاص فحاش و ناسزاگو، افراد با شخصیتی نیستند؛ آنها چون نمی توانند خود را کنترل کنند، لذا قابل اعتماد نیز نخواهند بود.

ناسزا گفتن در هیچ مکتب عقلایی و آسمانی جایگاهی ندارد و انسان شریف و آبرومند هرگز، زبان به ناسزا آلوده نمیکند؛ حتی به دشمن خویش.

ص: ۴۰

۹- آبروریزی

ما انسانها سالها باید به درستی و شرافت مندانه زندگی کنیم تا آبرویی برای خود کسب نماییم. باید سختیها را به جان بخریم و با مردم سازگاری و مماشات داشته باشیم تا بتوانیم زندگی شخصی - اجتماعی مناسبی را برای خود مهیا کنیم.

همه این موارد در معنای کلمه ای به عنوان آبرو ذخیره میشود؛ حال تصور کنید شخصی همه این زحمات من و شما را با یک صحبت کوتاه از بین ببرد! یعنی وجهه اجتماعی و مردمی من و شما را در کمتر از یک ساعت خدشه دار نموده و به آبروی ما لطمه وارد کند.

آیا آبروریزی معادل یا نزدیک به کشتن فرد نیست؟!

آیا میتوان تصور کرد با زبان بتوان شخصی را از بین برد؟!

متاسفانه برخی افراد دقیقاً به همین روش به خود و دیگران آسیب میرسانند.

و بدیهی است چنین شخصی نزد مردم وخصوصا خردمندان جایگاه مناسبی ندارد و خداوند متعال نیز نسبت به چنین بندگانی مهربان نخواهد بود و خود حافظ آبروی مومنین و بندگان خویش است.

لذا بکوشیم خدای ناکرده، ناخواسته باعث آبروریزی خود یا دیگران نشویم.

به این آیه شریفه از کلام الهی دقت فرمایید:

(إِنَّ اللّهَ یُدافِعُ عَنِ الَّذینَ ءامَنُوا اِنَّ اللّهَ لایُحِبُّ کُلَّ خَوّانٍ کَفُورٍ)

قطعاً خداوند از کسانی که ایمان آوردهاند دفاع میکند؛ [زیرا] خدا هیچ خیانت کار کفر پیشهای را دوست ندارد.(۱)

۱- حج/ ۳۸

۱۰– دل شکستن

بعضـی اجناس و لوازم اگر معیوب و یا شکسـته شود، می توان تعمیر نمود . بعضـی چیزها نیز وقتی میشکند، دیگر قابل استفاده نیست ! گاهی زبان ما دل کسی را میشکند؛

چه باید کرد؟!

باید دل را دور انداخت یا تعمیر نمود؟!

آیا می توان قلب شخصی که شکستهایم، بهراحتی شاد کنیم و اشتباه خود را جبران نماییم؟!

تجربه زندگی می گوید نه! سالها زمان خواهد برد، شاید هم هیچ وقت قابل جبران نباشد.

دل من و شما خانه خداست؛ وقتی دلی را می شکنیم، درب خانه خدا را شکسته ایم.

حرمت بزرگی را از بین بردهـایم که جبران آن سـخت است. مراقب باشـیم دلی را نشـکنیم؛ خصوصـاً دل پـدر و مادرمـان را، همچنین دل همسرمان را، و نیزدل فرزندانمان را، خواهر و برادرمان را، دل دوستانمان را.

زبان خود را افسار بزنیم و برای او حـد و حـدود بگـذاریم که فقط به اختیار ما باشـد و خدای ناکرده، بیخردی و جهالت افسار زبان ما را به دست نگیرد.

۱۱– تکبر در گفتار

بعضـی اشـخاص که تعداد آنها البته اندک نیز میباشد، هنگام گفتگو با دیگران با زبان تکبر و غرور صـحبت میکنند که گویی عدهای نادان در مقابل اندیشمندی فرزانه زانو زده و تلمذ فیض می کنند!

اشخاص متکبر از خود تعریف نموده و دیگران را کوچکتر از خود میبینند؛ لذا به گونهای صحبت میکنند که فرد شنونده عمدتاً در ارتباط کلامی دچار مشکل شده و هیچ لذتی از آن نمی برد و احساس می نماید متکلم هیچ علاقه ای به صحبت با او ندارد، بنابراین دلزده شده و گفت وگو را به اتمام رسانده و یا نیمه کاره رها می سازد.

تکبر و کبر یعنی خودت را از دیگران بالاتر بدانی؛ البته این به معنای نفی تخصص و کارآمدی عده ای از مردم نیست. بدیهی است که نظر اشخاص متخصص در رشته خود نسبت به نظر دیگران اولویت داشته و جایگاه بالاتری دارند، اما این عده متکبر نیستند.

یعنی خود را انسان بالاتری نمی بینند، بلکه همه را یکسان دیده و بنابر مهارت هر فرد در امور مختلف، نظر او را ارجحتر تشخیص می دهند که این موضوع امری کاملاً عقلانی و بدیهی است.

البته انسانهای متکبر، دارای خصوصیاتی هستند که لازم است به آنها اشاره شود.

مشخصات افراد متکبر در گفتار چنین است:

 معمولاً اخمو هستند؛

 سلام نمیکنند؛

 جواب سلام مردم را نمیدهند یا خیلی آرام جواب می دهند؛

 صحبتهای مردم را قطع کرده و خود شروع به صحبت می کنند؛

 هنگام صحبت کردن، دیگران را مسخره می کنند؛

 سؤالات طرف مقابل را جواب نمی دهند؛

 در پاسخگویی عمدتاً از جملات کوتاه استفاده می نمایند؛

 هنگام گفتوگو با دیگران، به صحبت طرف مقابل توجه نداشته و یک طرفه حرف می زنند؛

ص: ۴۳

- هنگام گفتوگو با تحکم صحبت میکنند؛

- برای کسی تعقل قائل نبوده و فقط خود را فهیم میدانند.

- همیشه از دیگران متوقع هستند و برای کسی کاری انجام نمی دهند.

تکبر در گفتار، موجب دوری مردم و بهمرور زمان موجب افسردگی شخص میشود؛ لذا میتوانیم با دوری از این رذیلت اخلاقی، زندگی را برای خود و دیگران سهل نموده و هر آنچه را که برای خود میپسندیم، برای دیگران نیز بپسندیم.

شایسته است هر شخصیت و جایگاهی برای خود قائل هستیم، برای دیگران نیز همان شخصیت و جایگاه را قائل باشیم و همگان را در مقابل خداوند متعال یکسان ببینیم.

۱۲-نهی از کار خیر

یکی دیگر از خسارتهای وارده به خود از ناحیه زبان، نهی دیگران از کار خیر است؛ یعنی شخصی می خواهد کار خیر و نیکی انجام دهد و ما با زبان و گفتار خود او را از انجام آن کار خیر منع می نماییم.

بدین صورت، هم فرد مقابل را از اقدامی پسندیده محروم کرده ایم و هم بر خود جفا نموده و معصیتی را مرتکب شدهایم. حال اگر این منع زبانی ما موجب عدم انجام وظایف طرف مقابل باشد، یا خدای ناکرده موجب عدم انجام فرائض دینی و رعایت اخلاقیات باشد، خسارت وارده دو چندان بوده و قطعاً بر خود ظلم کردهایم.

پسندیده است که خود و دیگران را به انجام اعمال نیکو تشویق نماییم و اگر به هر دلیلی توانایی انجام کار نیکی را نداریم، لااقل مردم را از انجام کار نیک منع نکنیم.

از پروردگار مهربان بخواهیم زبان ما، جز به صلاح و محبت سخن نگوید.

۱۳– قسم دروغ

گـاهی دیـده میشود که اشخاصـی در اجتمـاع برای پیشبرد اهـداف خود، سوگنـد یـاد می کننـد تا اعتماد طرف مقابل را جلب نماینـد و بعـد از مـدتی این قسم خـوردن هـا عـادت میشـود؛ به نحوی که برای همه چیز قسم می خورنـد. قسم خوردن جز در مواردی خاص، امری است ناپسند.

صحبتهای ما یا منطقی است یا نیست!

گفت و شـنود دوطرفه نیـازی به قسم خوردن نـدارد؛ در معاملات نیز فرد خریـدار بایـد خود مراقب بوده و در صورت نیاز، از اشخاص خبره کمک و مشورت بخواهد. لذا اینکه همه اعتماد خود را معطوف به قسم خوردن طرف مقابل کنیم، اشتباه است.

قسم خوردن و قسم دادن افراد، امری ناشـایست است و بهمرور زمـان موجب از بین رفتن حرمت و ترویـج دروغ در جامعه می گردد.

۱۴– حکم ناحق

گاهی از سوی اطرافیان، از ما به عنوان قاضـی یا صـلح دهنده درخواست کمک میشود و ما نیز تقبل زحمت نموده و این امر را میپذیریم؛ حال اگر زبان ما حق نگوید و یا خدای ناکرده به عمد، به نفع طرف موردنظر خودمان صحبت کنیم، عملاً بر خود و دیگران ظلم کردهایم.

 بر خود ظلم کردهایم؛ چرا که حقی را پایمال کرده و در مقابل خدای سبحان باید پاسخگو باشیم.

 بر مظلوم ظلم کردهایم و باید در مقابل او و در قیامت پاسخگو باشیم.

 به شخصی که به نفع او صحبت نمودهایم، ظلم کرده ایم؛ چرا که چیزی که مال او نبوده است در اختیار او قرار دادهایم و او نیز باید به خاطر اشتباه ما پاسخگو باشد.

 به افرادی که از ما دعوت به قضاوت کردهاند، ظلم کرده ایم؛ چرا که اعتماد آنها را خدشهدار کرده و موجب شده ایم که حس عدم اعتماد به دیگران در آنها به وجود بیاید.

لذا اگر زبان ما زبان یک قاضی باشد، که بسیار مهم است چه می گوییم؛ و اگر زبان، زبان یک انسان معمولی مانند من وشما است باید مراقب باشیم حق بگوییم و اگر نمی توانیم و دانش کافی برای گفتن نداریم، قبول زحمت نکنیم و سکوت کرده و یا بگوییم که توانایی انجام چنین کاری را نداریم.

بترسیم از کسی که جز خدا کسی را ندارد.

۱۵– اظهار حسادت

گاهی می بینیم فردی با زبان گفتار، به شخصیت فردی و جایگاه انسانی خود آسیب میزند. چگونه؟! با اظهار حسادت! یعنی به نحوی سخن می گوید که کاملاً مشخص است از موفقیت دیگران ناراحت بوده و تمایلی به ابراز خوشحالی ندارد.

این اظهار حسادت مستقیماً به شخصیت او آسیب زده و نزد دیگران او را فردی ضعیف و کوچک نمایش میدهد؛ لذا رفتار اطرافیان نیز با ایشان رفتار مناسبی نخواهد بود. شایسته است حسد نورزیم و آن را اظهار نکنیم.

از پروردگار مهربان قلبی آرام بخواهیم و زبانی نرم.

۱۶–بداخلاقی

خوش اخلاقی نشانه هوشمندی است.

ص: ۴۶

خوش اخلاقی موجب افزایش درآمد و روزی می شود.

خوش اخلاقی موجب افزایش سلامت جسمی و روحی خواهد بود.

خوش اخلاقی موجب افزایش دوستان ما خواهد شد.

خوش اخلاقی موجب تعالی روح ما میگردد.

خوش اخلاقی موجب ارتقاء شخصیت ما می شود.

بنابراین بداخلاقی و بدزبانی، همه این موارد ذکر شده را از بین برده و متأسفانه موجب آسیبهای شخصیتی میگردد. خداوند متعال در قرآنکریم به پیامبر اعظم میفرماید:

(فَبِمَا رَحْمَهٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ کُنْتَ فَظًّا غَلِیظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِکَ فَاعْفُ عَنْهُمْ و ...)

پس به [برکت] رحمت الهی با آنان نرمخو [و پرمهر] شدی و اگر تندخو و سختدل بودی، قطعاً از پیرامون تو پراکنده می شدند...(۱)

لذا زبان ما میتواند موجب پیوند و یا گسست رابطه با دیگران باشد.

۱۷- مسخره کردن

از جمله زیانهای زبان، مسخره کردن است که امری است بسیار ناپسند و غیرانسانی؛ چرا که فرد مسخرهکننده با تحقیر دیگران سعی دارد خود را بزرگ جلوه دهد.

در حقیقت این شخص به قدری ناتوان است که نمی تواند رشد شخصیتی داشته باشد و خود را متعالی کند؛ لذا با مسخره کردن و تحقیر دیگران، سعی دارد

۱- آل عمران/ ۱۵۹

آنها را کوچک بشمارد. فرد حقیری که قادر به ارتقاء شخصیت خود نیست، با زبان و گفتار خویش دیگران را آزار میدهد؛ لذا از دیگران نیز آزار می بیند.

مسخره کردن مانند تهمت زدن و دروغ گفتن، ناشی از نقصان شخصیت و واقف نبودن به ابعاد وجودی انسان است.

شاید بتوان اسم اینگونه افراد را بیمار گذاشت؛ چرا که از حالت عادی و طبیعی خارج بوده و برای رسیدن به سلامت روحی نیازمند کمک دیگران هستند. اما در عین حال ما نیز بهعنوان انسان و ممکن الخطا بودن لازم است بر خود سخت بگیریم و از اشخاصی که دیگران را مسخره میکنند، دوری نماییم تا خدای ناکرده ندانسته و ناخواسته موجب تمسخر دیگران نشویم.

گاهی افراد مسخره کردن را با شوخی اشتباه میگیرند؛ در حالیکه این دو بسیار متفاوت هستند.

با توجه به اهمیت موضوع و جهت آشنایی بیشتر، شوخی به جا و مسخره کردن را با یکدیگر مقایسه می کنیم؛ به جدول زیر دقت کنید:

شوخی به جا

شوخی نابه جا

دوستی و محبت را افزایش می دهد

دوستی و محبت را کاهش می دهد

دلها به هم نزدیکتر میشود

دل افراد میشکند

احساس خوبی داریم

احساس بدی داریم

خوشحال می شویم و می خندیم

ناراحت می شویم و پوزخند می زنیم

همراه با کلمات محبت آمیز است

همراه با کلمات تحقیرآمیز است

دوطرفه است

یک طرفه است

با توجه به توضیحات ارائه شده، در می یابیم زبان بهترین ابزار برای تحقیر یا ارتقاء شخصیت اجتماعی ما است؛ لذا نحوه مراقبت و کنترل آن نیز بسیار مهم می باشد.

۱۸- سخن چینی (خبرچینی)

از جمله خسارتهای زبان که متأسفانه خسارت های جبران ناپذیری به همراه دارد، خبرچینی است؛ یعنی اینکه من خواسته یا ناخواسته از موضوعی مطلع شوم و بعد، خبر آن موضوع را به کسی بدهم که قرار نبوده از موضوع مطلع باشد.

گاهی همه ما در گفتار و رفتار خود دچار اشتباه میشویم و سعی می کنیم آن را جبران نماییم یا اینکه در مواقع ناراحتی حرفی میزنیم که بعد از گذشت زمان کوتاهی از گفته خود پشیمان می شویم یا رفتاری از خود بروز میدهیم که بعد، از آن ناراحت شده، طلب بخشش کرده و سعی میکنیم رفتار خود را اصلاح و جبران نماییم.

اشخاص خبرچین تمامی فرصتها را از ما گرفته و آن را به تهدیدی جدی برای آبروی ما تبدیل می کنند.

این افراد از حدفاصل اشتباه تا جبران اشتباه ما سوءاستفاده کرده و با اطلاع رسانی بیدلیل و بیاجازه موجب می شوند دو انسان نتوانند یکدیگر را ببخشند یا اینکه اختلافی را دوچندان می کنند.

انسانهای خبرچین در واقع اشخاصی کاملاً غیرقابل اعتماد هستند؛ چرا که در نظر آنها، فقط خوب بودن خودشان مهم است و برای آبروی کسی ارزشی قائل نیستند.

بنابراین به دوستان عزیز توصیه می کنیم اگر فرد سخنچین در مورد شخصی مشغول به صحبت شد، صحبت او را قطع نموده و او را از خود برانید؛ چرا که قطعاً در مورد عملکرد شما نیز با فرد دیگری صحبت خواهد کرد.

دعا کنیم از شر افراد سخن چین در امان بمانیم.

۱۹- ناامیدی

امید به زندگی معنا میبخشد و نیروی ما را افزایش میدهد.

 امید می تواند بسیاری از بیماریهای روحی ما را مداوا نموده و باعث شود درمان بیماریهای جسمی را نیز پیگیری نموده و سلامت خود را کسب کنیم.

 امید به زندگی روح میدهد و ما را وادار میکند برای آینده برنامهریزی کنیم و منتظر شادی و کام روایی باشیم.

 امید را میتوان بزرگترین هدیه خداوند دانست که منشأ بسیاری از خوبی ها است.

انسان به امید زنده است و آنچه موجب تلاش و کوشش ما میشود، امید به آینده است.

حال با این توضیحات، با شخصی روبه رو میشویم که با گفتار خود و استفاده نامناسب از قدرت زبان و بیان، موجب ناامیدی و یأس در دیگران می شود. این فرد با از بین بردن امید، معنی زندگی را از شنونده میگیرد و به او ناامیدی و افسردگی میدهد.

انسانهایی که دیگران را ناامید می کنند و یا ناامید هستند، در واقع دیگران را حقیر و ناتوان می بینند.

اگر با چنین اشخاصی روبه رو شدید، اولاً گفت وگوی کوتاهی داشته باشید،

در ثانی به هیچ وجه تحت تأثیر آنها قرار نگیرید و در آخر نیز به او یادآور شوید که شما بسیار قوی هستید و می توانید با مشکلات روبه رو شده و راهکار مناسبی برای مشکلات خود بیابید! و هرگز از تلاش دست نمی کشید و از رحمت خداوند متعال نا امید نخواهید شد.

البته مبحث امید در متون دینی و ادبی نیز مبحث بسیار مهمی است؛ بهنحوی که در قرآن کریم نیز خداوند متعال از انسان خواسته است علیرغم گناهان بسیار، از رحمت خداوند همیشه مهربان ناامید نباشید.

(قُل یا عِبادِیَ الَّذِینَ أَسرَفُوا عَلَی أَنفُسِهِم لَا تَقنَطُوا مِن رَّحمَهِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ یَغفِرُ الذُّنُوبَ جَمیعاً إِنَّهُ هُوَ الغَفُورُ الرَّحِیمُ)

بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیادهروی روا داشته اید! از رحمت خدا مأیوس نشوید. همانا خداوند همه گناهان را (بهشرط توبه) میآمرزد؛ که او خود آمرزنده مهربان است.(۱)

و در فرهنگ عمومی جامعه نیز فقط شیطان را ناامید میخوانند؛ لذا هرگز امید کسی را از بین نبرید و همیشه شخصی امیددهنده باشید و امیدوار به آینده.

۲۰- لقب گذاری ناپسند

لقب ناپسند را هیچ انسانی دوست ندارد؛ گاهی افرادی یافت میشوند که به دیگران لقب ناپسندی میدهند و او را با همان لقب ناشایست صدا میکنند و بعد از مدتی نیز متاسفانه برخی افراد از او تبعیت کرده و فضای ناخوشایندی را برای شنونده ایجاد مینمایند.

این تمسخر دائمی موجب اُفت شخصیت فرد شنونده شده و گاهی موجب

۱- زمر / ۵۳

عصبانیت و حتی برخورد فیزیکی نیز می گردد.

متأسفانه هستند اشخاصی که حد و حدود زبان خود را نمیدانند و حتی در گفت وگوهای عامیانه برای دیگران نامگذاری میکنند و این نامگذاری ناپسند بر اثر تکرار، تبدیل به لقبی ناخوشایند و آزاردهنده نزد شنونده میشود.

بدیهی است این شیوه گفت وگو نیز امری است غیراخلاقی، غیرانسانی و غیردینی. با نگاهی اجمالی به کلام خداوند متعال و سیره عملی اهلبیت(سلام الله علیهم)، در می یابیم که ایشان نه تنها با این رفتار غیرانسانی مخالفت میکردند، بلکه افراد را با نامها و القاب پسندیده نام می برند و به آنها نسبتهای خوشایندی میدادند، تا فرد شنونده خوشحال شده و احساس رضایت داشته باشد. نمونه این رفتارها را در کتب سنن النبی□ علامه طباطبائی(رحمه الله علیه) و مجموعه کتابهای حدیثی مانند اصول کافی، می توانید مطالعه نمایید.

به نمونه ای از القاب پسندیده اشخاص ذیل دقت فرمایید؛ البته بزرگان همیشه دیگران را با القاب مناسب و خوب نام گذاری می کنند.

نام

لقب

لقب دهنده

محمد□

رحمه للعالمین

خداوند سبحان

علی□

ابوتراب

پیامبر اکرم□

محمد

لسان الغیب– حافظ

مردم وحاکم وقت

حسین

نابغه شرق- شیخالرئیس

دانشمندان زمان

البته ما نیز در محیط خانواده و دوستان، اطرافیان را با القاب خوبی صدا می زنیم که موجب افزایش محبت و رغبت بین اعضاء خانواده و آشنایان می شویم.

 پدری که فرزند پسر را عزیز پدر! خطاب می کند؛

ص: ۵۲

 پدری که فرزند دختر را نفس بابا! خطاب می کند؛

 همسری که به شوهرش جانم! می گوید؛

 مرد نامحرمی که زن نامحرم را خواهر! خطاب می کند.

اینها نمونه هایی است از اینکه با زبانمان نه تنها لقب ناپسندی را به کسی نسبت نمی دهیم، بلکه از لقب خوب و پسندیده ای هم استفاده نموده ایم.

۲۱- تملق و چاپلوسی

اشاره

تملق و چاپلوسی یعنی اینکه فردی شایستگی داشتن موقعیتی را نداشته و آن جایگاه را به هر دلیلی بهدست آورده است و ما با توجه به جایگاه اجتماعی، مالی و یا به هر دلیل دیگر، منهای شخصیت فردی او، از آن فرد تعریف تمجید نموده و حسنات او را در گفت وگوهای خصوصی یا عمومی بازگو نماییم.

این تعریف و تمجید نابهجا و کذب از فرد مذکور، اثرات و صدمات شخصیتی را برای گوینده و شنونده ایجاد خواهد کرد که معمولا تبعات منفی آن طولانی مدت است.

در ادامه توضیحات به بعضی از ابعاد تملق و چاپلوسی توجه فرمایید.

ابتدا به ابعاد شخصیتی فرد چاپلوس میپردازیم و از زوایای گوناگون این موضوع را بررسی مینماییم.

مشخصات فرد چاپلوس

 در تعریف و تمجید دیگران، پی کسب منافع شخصی است؛

 برای به دست آوردن خواسته خود ناتوان بوده و فردی جاهل است؛

 تلاشگر نبوده و میخواهد بدون سعی و کوشش به خواسته خود دست یابد؛

 ارزشی برای شخص مقابل قائل نیست و صرفاً بهدلیل موقعیت شغلی یا

دلیل دیگری اقدام به چاپلوسی میکند؛ لذا در صورت تغییر موقعیت، رفتار شخص چاپلوس نیز سریعاً تغییر می کند؛

 فرد چاپلوس در واقع فردی دروغگو است. چرا که صفات و حسنات پسندیده ای را به مخاطب نسبت میدهد که عملاً وجود نداشته یا در حد تمجید و تعریف نیست؛

 فرد چاپلوس به دلیل ضعف شخصیتی نسبت به افراد بالادستی خاضع است، اما نسبت به افراد پاییندستی بسیار گستاخ میباشد؛

 فرد چاپلوس دائماً مشغول تحقیر خود است تا طرف مقابل را بزرگ جلوه دهد؛ لذا در بسیاری موارد اقدام به تحقیر دیگران میکند تا مقداری از حقارت خود را جبران کرده باشد؛

 اشخاص چاپلوس در چاپلوسی های خود، از ابزارهایی مانند غیبت، تهمت و شایعه استفاده نموده تا به خواسته خود برسند.

با توجه به خصوصیات فرد چاپلوس به بررسی شخصیت فردی او میپردازیم که در مقابل چاپلوسی و تملق خوشحال شده و احساس رضایت میکند.

این فرد نیز متأسفانه در ابعاد شخصیتی دچار ضعف بوده و از خلاء هویتی رنج میبرد؛ حال به بررسی بعضی از این ابعاد می پردازیم.

خصوصیات شخصی که در مقابل چاپلوسی احساس رضایتمندی دارد

 این فرد وقتی از موقعیت حقیقی خود آگاه است و دیگران علیرغم حقیقت از او تمجید میکنند ، در واقع دروغ گفتن و شنیدن را دوست دارد؛

 فرد موردنظر به شدت تحت تأثیر تملق دیگران قرار گرفته و تصمیمات لحظه ای اتخاذ می کند؛ لذا این شخص عملاً اهل تفکر نیست و رفتارهای او تابع رفتار دیگران است؛

 شخصی که از چاپلوسی دیگران به وجد میآید، انسان سست عنصری است و با بدگویی و سخن چینی نیز سخت تحت تأثیر قرار گرفته و تصمیمات نابخردانه اتخاذ می نماید؛

 این اشخاص برای شایستگی اطرافیان ارزشی قائل نبوده و صرفاً با روابط دوستانه یا فامیلی یا هر رابطهای، بدون در نظر گرفتن شایستگی، نسبت به جایگاه دیگران تصمیم می گیرند و رفتار می کنند؛

 فردی که از چاپلوسی و تملق دیگران تأثیر میگیرد، دارای عقده های شخصیتی متعددی است، چرا که کمتر احساس ارزشمندی واقعی دارد؛

 فردی که چاپلوسی را می بیند و به آن عکس العمل مثبت نشان می دهد، خود نیز چاپلوسی بالادستی های خود را نموده و از این کار لذت می برد؛

 و در نهایت اینکه چاپلوسی و تملق برای شخصیت شنونده و گوینده، مایه ذلت است و تخریب.

فرق چاپلوسی با تعریف و تمجید از بزرگان چیست؟

برای درک بهتر این موضوع، به جدول زیر توجه فرمایید:

چاپلوسی و تملق

تعریف و تمجید واقعی

فرد چاپلوس عملاً دروغگو است.

فرد تمجیدکننده حقیقتی را بازگو می کند.

فرد متملق به دنبال منافع شخصی است.

فرد تمجیدکننده تواناییهای طرف مقابل را بازگو می کند.

فرد چاپلوس شخصیت خود را تحقیر می کند.

فرد تمجیدکننده، شخصیت بزرگ طرف مقابل را نمایان می کند.

ص: ۵۵

فرد چاپلوس صرفاً به جایگاه طرف مقابل توجه دارد.

فرد تمجیدکننده به شخصیت طرف مقابل توجه دارد.

فرد متملق، خود انسان ضعیف و ناتوانی است.

فرد تمجیدکننده، خود انسان توانا و قوی است.

فرد متملق چاپلوسی میکند تا در آینده چیزی را به دست آورد.

فرد تمجیدکننده بابت موضوعی از گذشته، طرف مقابل را تمجید می کند.

فرد چاپلوس از گفتار خود احساس رضایت ندارد.

فرد تمجیدکننده از گفتار خود احساس خوبی دارد.

فرد چاپلوس دنبال سهم خواهی است.

فرد تمجیدکننده به دنبال ارزش نهادن به شایستگی است.

فرد چاپلوس گدایی محبت می کند.

فرد تمجیدکننده بذل محبت می کند.

فردی که احساس رضایت از چاپلوسی دیگران دارد، سکوت کرده و به خود حق می دهد که دیگران چاپلوسی او را کنند.

فرد تمجیدشده تشکر میکند و دیگران را مورد لطف قرار داده و توانایی آنها را نیز یادآور می شود.

معمولاً خودخواه و مغرور است.

بزرگمنش و با مردم مهربان است.

با توضیحات ارائه شده، درمییابیم تعریف و تمجید از بزرگان در حوزه های مختلف تملق نیست؛ بلکه بیان واقعیت زندگی و جایگاه آنهاست.

- هر ساله با همایش و کنفرانس های مختلف، از بزرگان علمی تمجید می شود؛
- با برگزاری یک بازی دوستانه از یک ورزشکار، خداحافظی می کنند؛

 جلسهای تشکیل داده و از مدیر قبلی تشکر کرده و مدیر جدید را معرفی می کنند.

این ها چاپلوسی و تملق نیست، بلکه گفتن واقعیت است و تشکر از افراد شایسته؛ حتی در ادبیات دینی ما نیز چنین فضای مثبتی حاکم است. وقتی دعبل

ص: ۵۶

شاعر، شعری را با مضامین بسیار مفید اسلامی بیان میکند، امام رضا عبای خود را به او بخشیده و از او تمجید می کند.

در قرآنکریم خداوند متعال بعد از خلق انسان، خود را احسن الخالقین خطاب می فرماید. رسول اکرم از بزرگان و جهادگران اطراف خود تعریف و تمجید نموده و آنها را بزرگ می شمارد.

لذا گفتن حقیقت و جایگاه شخصیتی افراد، تملق و چاپلوسی نیست؛ بلکه امری پسندیده و مفید است؛ آنچه ناپسند است را توضیح دادیم و به آن اشاره نمودیم.

۲۲- شهادت ناحق

اشاره

شهادت ناحق به خودی خود دروغ محسوب می شود، اما آنچه این موضوع را از دیگر موضوعات جدا میسازد، خسارت جبرانناپذیری است که به دیگران وارد میکنیم و حقالناس را از بین می بریم.

شهادت ناحق اگرچه در قانون دارای تبعات منفی زیادی است، اما از لحاظ شخصیتی نیز بیانگر ضعف اراده و شخصیت فرد شهادت دهنده است که به خاطر منافع دیگران، دنیا و آخرت خود را از بین می برد و آبروی خود را ریخته و هویت ناخوشایندی را کسب می کند.

این آسیب زبان، خسارتی است دنیوی و اخروی که متأسفانه شیطان عدهای را میفریبد و بدین وسیله شخصیت آنها را از بین میبرد.

آنچه گفتیم، خسارت ناشی از ندانستن اندازه زبان بود؛ زبانی که اگر افسار نداشته باشد، ما و شخصیت ما را به ذلالت می کشاند و اگر اندازه آن را بدانیم و آن را کنترل کنیم، موجب تعالی شخصیت ما می شود.

از خداوند متعال تمنای آن داریم که زبان ما را به حکمت و گفت وگوی محبت آمیز گویا گرداند.

حال باید از خود بپرسیم:

اگر انـدازه پـای خود را نـدانیم و به محلی مراجعه نمـاییم و یا به موضوعی ورود کنیم که نبایـد این کار را می کردیم، چه می شود؟!

اگر اندازه دست خود را ندانیم و به چیزهایی دست درازی کنیم که نباید دست درازی می کردیم، چه می شود؟!

اگر اندازه فکر خود را ندانیم و به چیزهایی بیندیشیم که نباید فکر می کردیم، چه می شود؟!

به راستی؛ توانمندی روحی من به چه میزان است؟!

شخصیت من چه اندازهای دارد؟!

من نسبت به اطرافیان و محیط اطرافم دارای چه ابعادی هستم؟!

هر بعد از شخصـیت اندازه های مختلفی دارد که اگر آنها را ندانیم، هرگز خود واقعی خویش را نمی توانیم بشناسیم؛ پس باید کاری کرد و راه حلی را جست!

 ارائه راهکار

چگونه از اندازه شخصیت خود آگاه شوم؟

چگونه شخصیت خود را اندازه گیری کنم؟

برای انـدازه گیری هر چیز، مـا حـدفاصل دو سـر آن شـئ را انـدازه میگیریم؛ مثلاًـ برای انـدازهگیری طـول قـد انسـان از نوک انگشتان پا تا فرق سر خود را با متر اندازه میگیریم.

یعنی حـدفاصل دو سوی بدن ما می شود طول قد ما؛ حال اگر بخواهیم شخصـیت خود را اندازه بگیریم، همین کار را میکنیم؛ یعنی باید بدانیم

حدفاصل خوشحالی و ناراحتی ما چقدر است؟!

حدفاصل رضایت و نارضایتی ما چقدر است؟!

از چه چیزی خوشحال می شویم و از چه چیزی ناراحت؟!

اگر با موضوعات و چیزهای کوچک ناراحت میشویم، پس خودمان نیز کوچک هستیم!

اگر بهخاطر موضوعات مهم و بزرگ ناراحت می شویم، پس خودمان نیز بزرگ هستیم!

با این شیوه اندازهگیری در مییابیم که در بسیاری امور کوچک، در بسیاری امور متوسط و در اموری نیز بزرگ هستیم.

یعنی تمامی ابعاد وجودی (شخصیتی) ما به یک اندازه نیست؛ بلکه متفاوت هستیم.

لذا تلاش میکنیم ابعاد مختلف وجودی خود را وسعت ببخشیم.

چگونه باید ابعاد مختلف شخصیتی خود را متعالی کنیم؟

همه انسانها با استعدادهای گوناگون خلق میشوند؛ لذا به صورت وراثتی دارای ویژگیهای خاصی هستند. اگرچه ژنها در این میان نقش بسیار مهمی دارند، اما نقش یادگیری، تربیت خویشتن و خودسازی (تهذیب نفس) بسیار پراهمیت است.

با تلاش و کوشش است که می توان بزرگوار شد، نه با سکون و درجا زدن.

مادری به خاطر هدیه بسیار کوچکی که از فرزندش دریافت نموده، خوشحال است.

آیا این مادر که با یک هدیه کوچک از جانب فرزند خود خوشحال شده، از لحاظ شخصیتی بُعد کوچکی دارد؟!

پاسخ: خیر. موضوع کوچک بودن هدیه نیست؛ بلکه موضوع محبت و قدردانی فرزند نسبت به مادر است که مسأله بسیار مهم و پراهمیتی است.

لذا مادر به خاطر مبحث مهمی به نام محبت فرزند نسبت به والدین خوشحال

ص: ۵۹

است؛ پس مادر دارای خصلت انسانی و بُعد شخصیتی بزرگی است که چنین خوشحال و شادمان شده است.

کودک نوپایی را می بینیم که مشغول بازی و خندیدن است؛ از دیدن آن کودک لذت برده و خوشحال می شویم.

با توجه به اینکه به خاطر موضوعی ساده خوشحال می شویم، آیا از لحاظ بُعد شخصیتی، کوچک هستیم؟

پاسخ: خیر. شما انسان شریف و بزرگواری هستید که از خوشحالی دیگران خوشحال میشوید (دوست داشتن و محبت به بچه ها، از سلامت روح شما نشأت می گیرد.) اینکه خوشحالی دیگران، خصوصاً کودکان، موجب خوشنودی شما شود، نشان از عظمت روحی شماست؛ لذا دارای شخصیت متعالی و مهربان هستید.

ناراحت و عصبی بودم و حرف ناشایستی به همسرم زدهام و از این بابت خیلی ناراحت هستم.

در مورد شخصیت خودم چه قضاوتی داشته باشم؟

پاسخ: اینکه شما به خاطر شکستن دل همسرتان ناراحت هستید، به خودی خود خوب است و نشان می دهد ذاتاً انسان مهربانی هستید. لذا عذرخواهی کرده و تلاش کنید اشتباه خود را جبران نمایید و دل او را شاد کنید.

در شخصیت انسانهای مهربان، دل شکستن و ناراحتی دیگران هیچ جایگاهی نباید داشته باشد.

با توضیحات و سؤالات مطرح شده، در میبابیم دلایل مختلف ناراحتی و عصبانیت ما بُعد مهمی از چگونگی شخصیت ما را مشخص مینماید. لذا میتوان چرایی خوشحالی و ناراحتی را نشانهای از ضعف یا قوت شخصیتی خود بدانیم.

ص: ۶۰

مثلاً :

 از نزدیکان ما شخصی صاحبخانه شده است؛ آیا ما نیز خوشحالیم یا بی تفاوتیم؟! خوشحالیم؟

بی تفاوتیم؟ چرا؟! چرا از خوشحالی دیگران خوشحال نیستیم؟!

 گوشه خیابان شخصی اتومبیل خود را پارک کرده و ظاهراً اتومبیل او بنزین تمام کرده، بیتفاوت عبور میکنیم؟ چرا؟! چرا بی تفاوت هستیم؟! یا می ایستیم و در حد توان و مقدورات کمک میکنیم؟! بسیار خوب است که کمک کنیم.

 حال مادرم خوب نیست و من طبق روزهای عادی، کارم را انجام می دهم؛ یا پیشنهاد مراجعه به پزشک میدهم؟ و مثالهای بسیاری که نشان می دهد روح ما به چه میزان متعالی شده است.

دوستان عزیز!

تمرین کنیم که خوشحالی خود را ابراز نماییم.

تمرین کنیم که از خوشحالی دیگران خوشحال شویم و به آنها تبریک بگوییم و این کار را به فرزندان و اطرافیان خود بیاموزیم.

انسان بودن خود را با عمل، به واقعیت تبدیل کنیم.

تماس بگیر و تولد اطرافیانت را تبریک بگو!

تماس بگیرو سالگرد ازدواج نزدیکان و دوستانت را تبریک بگو!

تماس بگیر و حال پدر بیمار دوستت را جویا شو!

از کنار موفقیت دیگران بی تفاوت عبور نکن! خوشحال باش و تبریک بگو.

از کنار ناراحتی و غم دیگران بی تفاوت عبور نکن! همدردی کن.

برای بزرگ شدن اندازه خودمان، باید هر روز انسان بودن را تمرین کنیم.

تمرین کنیم که نسبت به حقوق دیگران حساس باشیم، در عین حال دارای قلب بزرگی بوده که بتوانیم همه را ببخشیم.

همه ما تصوری نسبی از ثروت و پول داریم مثلاً پنجاه میلیون، صد میلیون، یک میلیارد، چند خانه و ماشین و زمین و ... . اما تصوری از اینکه یک شهر فقط برای ما باشد یا اینکه یک استان را به ما بدهند، نداریم.

چرا که بسیار باارزش و قیمتی است و تصور آن برای ما مشکل است؛ اما شخصی را میشناسم که میگفت اگر دنیا و هر آنچه که در این دنیاست را به من بدهند، پر کاهی را به ظلم از دهان مورچهای نمی گیرم.

جانم فدای امیرالمؤمنین علی.

بزرگی یعنی این؛ اندازه این انسان را ببینید چقدر بزرگ است!

با چه خوشحال می شود و با چه ناراحت! چه چیزی او را راضی یا ناراضی میکند!

خوب است عظمت روحی امیرالمؤمنین علی را با اندازه خود بسنجیم!!!

حضرت نفرمودند کشتن مورچه، فرمودند: گرفتن پر کاهی به ظلم! یعنی می شود تا این اندازه بزرگ بود؟!

به تعبیر شاعر معاصر آقای گرمارودی:

"پیش از تو،

هیچ اقیانوسی را

نمیشناختم

که عمود بر زمین بایستد..."

ص: ۶۲

می شود آنقـدر بزرگ بود که پر کـاهی را به ظلم از دهـان مورچه ای نگرفت و میشود آنقـدر حقیر بود که شـادی خود را در مسخره کردن دیگران دید.

میشود آنقـدر وارسـته بود که ارزش هر انسانی را با انسان دیگر برابر دانست و می شود آنقدر کوچک و حقیر بود که بهخاطر ثروتمند بودن کسی، به او احترام بیشتری گذاشت.

میشود آنقـدر بزرگ بود که ارزشـهای انسانی را زنده و پابرجا نگه داشت و می شود آنقدر کوچک و حقیر بود که خوردن و خوابیدن و شهوات را اولویت اول زندگی قرار داد.

می شود بزرگ شد و می شود کوچک ماند!

باید با خود اندیشید کدام بُعد شخصیتی من ضعیف و کدام بُعد شخصیتی قوت بیشتری دارد؟!

نقاط ضعف و قوت من کجاست؟!

باید بتوانیم خودمان را بنویسیم؛ باید حداقل یک اندازه تقریبی از شخصیت واقعی خود داشته باشیم.

ص: ۶۳

سؤال سوم: آیا من انسان موفقی هستم؟

موفقیت یعنی چه؟!

اشاره

از کجا باید بدانم انسان موفقی هستم؟!

با چه معیاری خود را بسنجم که انسان موفقی هستم یا نیستم؟!

در مرحله اول، چند تعریف عمومی از موفقیت ارائه مینماییم تا بهتر بتوانیم به موضوع ورود کنیم.

۱- تعریف اول از موفقیت

بعضی اشخاص موفقیت را اینگونه تعریف می کنند که هر کسی در اوج قرار بگیرد، موفق است. یعنی هر کسی در هر رشتهای که فعالیت میکند، اگر در اوج قرار بگیرد و اصطلاحاً قهرمان شود، انسان موفقی است؛ با این تعریف

اگر نفر اول باشد که به قله اورست رسیده، موفق است؛

اگر تنها انسان خیری باشد که توانسته پنجاه مدرسه بسازد و بقیه کمتر از او مدرسه ساختهاند، پس این آدم موفق است؛

اگر توانسته بیشتر از هر جلاد داعشی، گردن انسانهای بیگناه را بزنند پس او آدم موفقی است.

ص: ۶۷

این تعریف از موفقیت هیچ ارزشی برای درستی و اصالت موضوع و همچنین چگونگی انجام آن قائل نیست و صرفاً چون شخص توانسته در اوج قرار بگیرد، او را موفق تلقی میکنند.

با این تعریف، خیرترین فرد مدرسهساز از نظر موفقیت، با وحشی ترین وحشی در کنار یکدیگر قرار میگیرند و اگر از معتقدین این تعریف از موفقیت سؤال کنیم این دو نفر چه شباهتی به یکدیگر دارند، میگویند هر دو نفر در اوج هستند و از دیگران پیشی گرفته اند!

پس موفقیت در این تعریف نه عقلانی است، نه انسانی و نه دینی؛ لذا باید سؤال کرد این تعریف موفقیت زاییده فکر و اندیشه چه کسی است ؟

این تعریف موفقیت معمولاً از تراوشات ذهنی عده قلیلی قدرتهای تجاری و سیاسی است و متأسفانه عملاً پیروان زیادی نیز در جهان دارد.

البته این تعریف در ریشهیابی اندیشه، ظاهراً با فلسفه یونان میتواند ارتباط معناداری داشته باشد.

در یونان باستان، مردم چند خدایی بودند که به نقل تاریخ هر کدام از آن خداها در کاری موفق بوده است و در اوج قرار داشته اند.

مانند خدای جنگ (آرس) که موفقترین خدا در امور جنگی بوده یا خدای زیبایی (آفرودیته) که موفقترین خدا در زیبایی بوده و غیره؛ که البته این موضوع جای مطالعه و تحقیق بیشتری نیز دارد.

اگر به عدهای بگوییم فلانی را که انسان موفقی در امور اقتصادی میدانید، بهای موفقیت ایشان زندانی شدن عدهای از تجار و ورشکستگی عده کثیری از کسبه بازار بوده است! می گویند مهم نیست؛ او توانایی و دانشِ کسب و کار را داشته، لذا دیگران باید حواسشان را جمع میکردند.

میگوییم راه موفقیت مهم است؛ می گویند راه و روش بهانه است.

میگوییم هدف، وسیله را توجیح نمی کند؛ می گویند همه چیز برای هدف!

ص: ۶۸

می گوییم خیلی چیزها قابل خرید و فروش نیست؛ می گویند

Business is business!

می گوییم انسانیت چه می شود؟! اخلاق چه میشود؟! وجدان چه می شود؟!

می گویند در دنیای حرفهای گری و کسب و کار، این مسائل وجود ندارد!!! وا اسفا! و البته با این روش موفق نباشید، بهتر است!!!

اصولاً با این روش نباید موفق بود! ضمناً با این تعریف از موفقیت، عده کمی از انسانها را میتوان موفق تلقی کرد و بقیه مردمی که در اوج نیستند و هر کدام در قسمتی از مسیر موفقیت هستند؛ این مردم را چگونه در نظر بگیریم؟!

آیا همه آنها را بیعرضه در نظر بگیریم که شایستگی ندارند؟! یعنی همه مردم به جز تعداد اندکی که در اوج هستند، بدبخت و شکست خوردهاند؟!

البته این مکتب، شعار ناپسندی نیز دارد که میگوید "اول بودن مهمتر از بهتر بودن است!" و توجیح می کنند که مثلاً نفر اول مسابقات دو المپیک را همه میشناسند؛ اما نفر دوم و سوم را نه!

نفر اولی که پای به کره ماه گذاشت را همه میشناسند؛ اما نفر دوم و سوم را نه!

که البته استدلال غلطی است و انسانها به هر کسی که دارای خصلتهای انسانی باشد، احترام میگذارند و از او به نیکی یاد می کنند؛ اگرچه مشهور و موضوع تبلیغ رسانه ها نباشد!

مگر جهان پهلوان تختی در همه مسابقات برنده و نفر اول بود؟! نه! اما مردم به او احترام میگذارند و یادش را گرامی میدارند... .

مگر شهید همت در همه عملیات های دفاع مقدس پیروز شد؟! نه! اما مردم برای یاد و خاطره او احترام خاصی قائل هستند و او را بزرگ میدارند.

گاندی و ماندلا هر دو برای آزادی جنگیدند و موفق شدند و اشخاص دیگری نیز چون آنها بوده اند.

این بزرگان هیچ گاه خود را برتر از دیگران ندانسته، بلکه خود را هم پایه مردم می دیدند و بسیار انسانمدار و خاضع بودند و خود را در قله و دیگران را در قعر دره نمی دیدند!

انسانهای بزرگ و بزرگوار به قیمت سقوط انسانهای دیگر موفق نمی شوند؛ آنها موفقیت خود را در موفقیت دیگران می بینند.

 گاندی موفقیت خود را در موفقیت مردم هند که تحت استعمار انگلستان بودند، میدید و تلاش نمود.

 ماندلا موفقیت خود را در آزادی و برابری سیاه پوستان با سفیدپوستان می دید و تلاش نمود.

 تختی موفقیت خود را در رعایت خصلت های انسانی و جوانمردی میدید و تلاش نمود.

 شهید همت برای وطن و مردم وطن خود تلاش می نمود و در مقابل دشمن خونخوار ایستادگی می کرد.

پس تعریف اولیه ارائه شده از موفقیت، نمیتواند جوابگوی موفقیت این بزرگان باشد.

۲- تعریف دوم از موفقیت

موفقیت یعنی تلاش کنیم و به آنچه میخواهیم برسیم. اگر به خواسته خود رسیدیم، یعنی موفق بوده ایم؛ حال میخواهیم به نقد این تعریف نیز بپردازیم.

به آنچه می خواهیم برسیم، میشود موفقیت؛

اگر به آنچه می خواستیم برسیم، خلاف اخلاق بود چه؟!

اگر خواسته ما خلاف حقوق دیگران بود چه؟!

اگر خواسته ما موجب نابودی حقوق دیگران شد چه؟!

آیا با این تعریف، خواسته ما از جنبه خوبی و بدی تعریف می شود؟!

پاسخ: خیر، معتقدان این تعریف از موفقیت می گویند: اگر به هر آنچه که شما می خواستید برسید رسیدید، انسان موفقی هستید؛ لذا عملکرد اشخاص دارای معیار خوبی و بدی نیست؛ بلکه صرفاً جنبه رسیدن به هدف معیار می باشد.

بهعنوان مثال اگر شخصی قصد داشته که در مسابقات دوی المپیک نفر دهم شود و در آن مسابقه نفر دهم شده است، آیا این شخص انسان موفقی تعریف می شود؟

جواب میدهند: بله!

البته این تعریف نسبت به تعریف اول بسیار انسانیتر است؛ چون با تعریف اول فقط نفر اول موفق بود و دارای ارزش؛ اما با این تعریف، نفر دهم نیز موفق و دارای ارزش خواهد بود.

و اما نکته مهم:

آیا ما انسانها به هر چیزی که می خواهیم، دست پیدا میکنیم؟!

آیا ما به تمام خواسته های خود می رسیم یا نه؟!

آیا در مسیر تلاشمان، برای به دست آوردن چیزی ممکن است اهداف و آرمان خود را عوض کنیم؟!

آیا ممکن است از هدف خود منصرف شویم و به هدف متعالی تر فکر کنیم؟!

آیا ممکن است کلاً اهداف خود را کنار گذاشته و به اهداف دیگری بپردازیم؟!

اینها سؤالات بسیار مهمی است که باید به آنها اندیشید.

حال موضوع مهمتر:

در مثال دونده مسابقه که نفر دهم شد و موفق نیز بود، اگر این دونده نفر پنجم

شد چه؟! باز هم باید او را انسان موفقی دانست؟ چرا؟!

او دوست داشته نفر دهم شود، اما اکنون نفر پنجم شده و عملاً به خواسته خود نرسیده است! اما اگر بگوییم که پنجم بودن از دهم بودن بهتر است، او از هدف و خواسته خود نتیجه بهتری را دریافت کرده است.

این توضیح قابلقبول است اما با خواسته آن فرد منافات دارد. پس موضوع موفقیت را باید خوب بررسی کرد.

ما انسانها به عمده چیزهایی که میخواهیم، میرسیم یا نه؟

پاسخ به این سؤال شاید سخت یا آسان باشد یا اینکه بگوییم انسانها متفاوتند و درصد موفقیت آنها نیز متفاوت است.

اما وقتی خوب فکر میکنیم، میبینیم نه! به عمده چیزهایی که میخواستیم نرسیدیم؛ بلکه در رسیدن به اهداف کلان و خاص خود که در مورد آنها تلاش مضاعف داشتهایم، موفق بودهایم و در عمده موارد، موفقیت ما نسبی است و یا موفقیتی حاصل نشده است. عواملی همچون:

 تأثیر دیگران بر اهداف و تلاش ما

 تغییر نظر خود ما

 متعالیتر شدن اهداف و آرزوها

 اولویتبندی اهداف و آرزوها

 تغییر منابع اولیه، استعدادها و توانایی ما

و عوامل دیگری که مانع از رسیدن ما به اهداف و آرزوهایمان میشود؛ و این عاملی است برای افسردگی، ناراحتی و غصه خوردن!

اگر ما موفقیت را به دست آوردن آنچیزی بدانیم که میخواهیم، رفتهرفته علیرغم تلاش و کوشش، غمگین و افسرده خواهیم شد. ضمناً خواسته ها و آرزوهای ما پایان ندارد! لذا همیشه دلایل مختلفی برای رنجش خاطر ما وجود

دارد؛ بنابراین شاید بهتر باشد تعریف جامعتری از موفقیت ارائه نماییم.

۳– تعریف سوم از موفقیت

به نظر من موفقیت یعنی هر انسانی بتواند وظیفه خود را بهدرستی انجام دهد؛ یعنی تلاش کند تا وظیفه خود را به سرانجام برساند.

حال ممکن است در انجام وظیفه خود به انتهای مسیر برسد، شاید هم هست نرسد!

ممکن است در راه انجام وظیفه بهطور نسبی بتواند از عهده آن برآید.

ممکن است بهطور نسبی هم هیچ دستاورد و نتیجه ای را همراه نداشته باشد.

یعنی اگر ما موفقیت را انجام وظیفه تعریف کنیم، نتیجه کار اهمیت چندانی ندارد، بلکه تلاش و زحمات ماست که موفقیت یا عدم موفقیت ما را تعریف میکند و این تعریف با تعاریف ارائه شده قبلی بسیار متفاوت است. چراکه آن دو تعریف قبل نتیجه گرا و این تعریف سوم مسیرگراست و نه مقصدگرا.

لذا در این تعریف ما:

هر چقدر بهتر بتوانیم وظیفه خود را تشخیص دهیم و در راستای آن موفق باشیم، می توانیم بگوییم موفق ترین هستیم.

داستانی واقعی را مطالعه میکردم که در یک مسابقه جهانی دوومیدانی بین افرادی که نقص عضو داشتند، هنگام دویدن یکی از معلولین زمین می خورد و از دویدن بازمیایستد. بقیه نیز میایستند و او را بغل میکنند و همگی با هم از خط عبور می کنند! تماشاچیان ایستاده و به احترام آنها دقایقی را کف میزنند!

نه کسی تلاش کرد اول شود و نه کسی تلاش کرد مقام دوم و سوم را به دست بیاورد؛ بلکه احساس وظیفه انسانی آنها، دوندگان را به ایستادن و کمک به معلول

بازمانده واداشت.

این یعنی تشخیص وظیفه. جالب است بدانیم وقتی ما انسانها وظیفه خود را انجام میدهیم، از لحاظ وجدانی راحت و آسوده میشویم؛ حتی اگر نتیجه‌ای نگرفته باشیم. گویی رابطه مستقیمی بین وجدان و انجام وظیفه وجود دارد.

حال به یک مثال و تحلیل خاص توجه کنید. میخواهیم از منظر یک تاریخنویس، واقعه کربلا را بررسی نماییم! (خواهشاً فقط از جنبه تاریخی و نظامی به موضوع نگاه کنیم تا بتوانیم با این سه تعریف موفقیت، موضوع را بررسی نماییم.)

در یک سو حسینبنعلی□ است و دیگر سو لشکریان عمربنسعد.

جنگی در میگیرد و بعد از یک روز کامل، از دو طرف کشته و زخمیهایی بهجای می ماند؛ در نهایت لشکر کوچک حسین بن علی□ شهید و بقیه افراد اسیر می شوند؛ از جمله زنها و بچه ها. این خلاصه جنگی این واقعه بود.

سؤال؟

آیا حسین بن علی□ در کاری که می خواست انجام دهد، موفق شد یا نشد؟

با تعریف موفقیت اول که هیچ شکلی از موفقیت حاصل نشده است. با تعریف موفقیت دوم، حسین بن علی□ می خواسته به کوفه برود و لشگر ابن سعد این اجازه را به او نمی دهند، می خواسته به مکه بازگردد باز هم این اجازه را به او نمی دهند و او را وادار به جنگ می کنند و بعد از جنگی سخت، بازمانده سپاه او را اسیر میکنند؛ یعنی موفقیت نوع دوم؛ اما ظاهراً آن چیزی که می خواسته نیز حاصل نشده است.

اما با تعریف موفقیت از نوع سوم، یعنی انجام وظیفه! پیروز میدان حسین بن علی□ است؛ چرا که او توانست به وظیفه خود عمل کند و آن را انجام دهد. لذا بعد از گذشت حدود ۱۴۰۰ سال، نام و یاد این امام عزیز راهنمای همه

انسانهای جوانمرد است؛ اما هیچ اثر مثبتی از ابنسعد و یارانش یافت نمی شود.

آری، اگر بتوانیم و بخواهیم و در راه انجام وظیفه تلاش کنیم ممکن است زخمی شویم، ممکن است اسیر شویم، ممکن است کشته شویم، اما هرگز شکست نمیخوریم! با توضیحات ارائه شده، بدیهی است که بتوانیم موضوع انجام وظیفه را با موفقیت پیوند زده و به خود بازگردیم و از خود سؤالاتی داشته باشیم.

آیا من در مقابل خودم وظایفم را درست انجام میدهم؟!

آیا من مراقب شخصیت خود هستم؟!

آیا من مراقب سلامتی خود هستم؟!

آیا من مراقب خانواده خود هستم؟!

آیا من مراقب شغل خود هستم؟!

آیا من مراقب هستم که امروزم بهتر از دیروز باشد؟!

آیا من مراقب خصلتهای انسانی خود هستم؟!

آیا من مراقب دیگران هستم؟!

آیا من وظایف خود را در مقابل مادرم، درست انجام می دهم؟!

آیا من وظایف خود را در مقابل پدرم، درست انجام می دهم؟!

آیا من وظایف خود را در مقابل همسرم، درست انجام می دهم؟!

آیا من وظایف خود را در مقابل فرزندانم، درست انجام می دهم؟!

 نکند در خصوص افرادی که وظیفه ای در مقابل آنها نداریم، بیشتر احساس وظیفه کنیم تا نسبت به خانواده خودمان!

 نکند دختر و همسر دیگران را محترمانه تر از دختر و همسر خود صدا کنیم!

 نکند انجام کار دیگران را به کار فرزند و همسر خود ترجیح می دهیم!

 نکند برای دیگران راحت تر از خانواده خود هزینه کنیم!

 نکند بیشترین لبخند من و شما برای غریبه باشد تا خانواده خودمان!

که اگر اینگونه باشد، موفق نبودهایم و موفق نیستیم؛ چراکه وظیفه خود را درست انجام ندادهایم.

گاهی میشود دقایقی اندیشید و به گذشته بازگشت.

میشود خیلی چیزها را جبران کرد و اصلاح نمود و این یعنی رشد و ترقی در زندگی.

سزای گل سرخ، باغ بلند آوازه است

نه که در کنج خرابه، اسیرش بکنی

یادمان باشد و در خاطر من میماند

که هر انسان به لبخند، دگر انسان را میخواند

(راوی)

قدری تأمل!

عده ای از مسلمین خدمت حضرت رسول اکرم رسیدند و گفتند: دو برادر هستند که یکی از صبح تا شب روزه و از شب تا صبح نماز می خواند و عبادت می کند. ایشان سؤال فرمودند: رزق و روزی خود و اهل و عیال را چگونه فراهم می کند؟

گفتند: آن یکی برادر کار میکند و خرج زندگی این برادر را نیز تأمین می نماید.

حضرت فرمودند: عبادت ده قسم دارد که نُه قسم آن کسب روزی حلال است.

حال باید دید ما به عنوان مسلمانان این عصر، چه اشارتی را باید از این فرمایش رسولالله متوجه شویم؟ ایشان چه چیزی را تأیید و چه چیزی را رد فرمودند؟

حضرت محمدمصطفی با این گفته، به من و شما متذکر شده اند که:

۱- انجام وظیفه اصلی ترین نوع عبادت است؛

۲- اگر دارای خانواده هستیم، باید زندگی آنها را تأمین نماییم؛ این وظیفه من و شماست و عبادت نیز محسوب می شود؛

۳- ضمناً وظیفه دارید از طریق حلال مخارج خانواده را تأمین کنید.

حال به بعضی از وظایف گروههای مختلف اشاره می نماییم.

 دانشجو و یا دانشآموز هستید، وظیفه اول شما تحصیل است.

 از مدیران کشور هستید، وظیفه اول شما خدمت به مردم است.

 هنرمند هستید، وظیفه اول شما تولید هنری است که خود، اطرافیان و جامعه را متعالیتر کند.

 عالم دینی هستید، وظیفه شما این است که با زبانی لین و با استفاده از متن قرآن و نمونه رفتارهای سیره اهلبیت(سلام الله علیهم)، نوع و چگونگی دینداری را به مردم منتقل نموده و ضمناً خود نیز عامل باشیم.

و ...

البته گاهی یک نوع شلختگی شخصیتی در بین ما دیده میشود، که بهطور مثال وظایف دیگران را میدانیم اما وظیفه خود را نمیدانیم و یا به آن توجه کافی نداریم!

به عنوان نمونه رانندگی میکنیم و در مورد وضعیت خاورمیانه، کشورهای صنعتی، فرهنگ غرب، زندگی در سیارات دیگر، نحوه تولید آبزیان و ... صحبت میکنیم و همزمان پوست میوه را از شیشه خودرو بیرون می اندازیم، بی موقع بوق میزنیم و با سرعت غیرمجاز حرکت می کنیم!

یعنی از وظایف خود هنگام رانندگی اطلاعی نداریم و یا داشته و توجه کافی نداریم! اما در مورد چیزهایی که با توجه به نوع زندگی ما ضرورتی ندارد آنها را بدانیم و یا انجام دهیم، کاملاً مطلع هستیم!

کمی باید فکر کنیم؛ به راستی اینطور نیست؟!

- فلانی این اشکالات را در نحوه تفکر خود دارد!

- فلانی این اشکالات شخصیتی را دارد!

- فلانی میتواند بهتر از این باشد!

ایرادات خود را نیز میـدانیم؟! حال بایـد دید، اگر جواب منفی است! این یعنی البته یک جای کار، اشـکال دارد! یعنی نمیدانیم موفقیت به انجام وظیفه است! و البته وظیفه هر انسانی است که خود را بشناسد و در مورد خود آگاهی داشته باشد!

بهطور مثـال گـاهی مـا دعا میکنیم، خـدایا آن کاری که ده روز بود التماس میکردم بشود، نشود! یعنی از خـدا میخواهیم نتیجه کـار مـا آنچیزی نشود که دعـا کردیم و تلاـش نمودیم؛ چرا؟! چون مـا چیزی را می خواهیم و در راه رسـیدن به آن تلاش هم میکنیم و بعد متوجه میشویم آن خواسته برای ما مفید نیست و برای ما سودمند نخواهد بود.

به همین موضوع در قرآنکریم نیز اشاره شده است. با این مضـمون که گاهی شما چیزهایی میخواهید که برایتان خوب نیست و چیزهایی را نمی خواهید که برایتان خوب است!

کُتِبَ عَلَیکُمُ القِتالُ وَ هُوَ کُرهٌ لَکُم وَ عَسی اَن تَکرَهُوا شَیئاً وَ هُوَ خَیرٌ لَکُم وَ عَسی اَن تُحِبُّوا شَیئاً وَ هُوَ شَرٌ لَکُم وَ اللّهُ یَعلَمُ وَ اَنتُم لاتَعلَمُونَ

جهاد بر شـما مقرر شد و آن برای شـما ناگوار است، و بسا چیزی را ناخوش دارید در حالیکه آن به خیر شـماست و بسا چیزی را دوست بدارید که همان به زیان شماست، و خدا میداند و شما نمیدانید.(۱)

ما انسانها گاهی مثل کودکی هستیم که سرماخورده و طلب انگور می کند ولی والدینش به خواسته او پاسخ مثبت نمی دهند؛ او گریه میکند و از والدینش ناراحت میشود که چرا به او انگور نمی دهند!

۱- بقره/۲۱۶

لـذا خداوند متعال نیز خیلی چیزهایی که برای ما مفید نبوده و یا حتی ضـرر دارد را به ما نمیدهد، چون به شخصیت و زندگی خودمان آسیب میزنیم!

نکته دیگر اینکه وقتی به هـدف و خواسته خـود می رسیم، خیالمـان راحت میشـود؛ امـا وقـتی وظیفه خود را انجـام میـدهیم، وجدانمان آسوده می شود. بین راحتی خیال و وجدان تفاوت بسیار است!

موفق کسی است که وجدانش راحت است نه خیالش!

وقتی تو سـیر بودی و به همسـایه ات هم کمـک کردی شب گرسـنه نباشـد، وجـدانت راحت است نه خیالت؛ اما وقتی تو سـیر بودی و برای فردای خود نیز ذخیره داشتی، خیالت راحت است!

از خداوند متعال برای همه شما خوانندگان عزیز این کتاب تمنای آرامش وجدان را داریم.

چند سؤال و جواب:

چگونه وظیفه خود را تشخیص دهیم؟

اشاره

حال که ما موفقیت را با انجام وظیفه هم معنی میـدانیم، شایسته است توضـیح دهیم که چگونه نسـبت به تشـخیص وظیفه خود آگـاهی یـابیم. چرا که اگر وظیفه خود را درست تشـخیص نـدهیم، قطعـاً نمی توانیم آن را درست انجـام دهیم؛ لـذا تشـخیص وظیفه، لازمه انجام وظیفه و انجام وظیفه، عین موفقیت است.

در توضیحات زیر راهکارهایی ارائه میشود تا بتوانیم از عهده این کار برآییم.

سؤال اول؛

وظیفه بر اساس چه چیزی برای افراد مختلف مشخص می شود؟

ص: ۷۹

وظیفه افراد معمولاً بر اساس موقعیت اجتماعی، خانوادگی، علمی، حرفهای و شغلی مشخص میشود؛ مثلًا وظیفه پدر در محیط خانواده با مادر متفاوت بوده و این تفاوت با توجه به جایگاه پدری مشخص میشود. یا اینکه وظیفه یک پزشک نسبت به وظیفه یک حقوق دان متفاوت بوده و این تفاوت بر اساس تخصص مشخص می شود.

یا وظیفه استاندار یک استان نسبت به وظیفه مدیر دبیرستان همان استان متفاوت بوده و با توجه به جایگاه اجتماعی مشخص میشود.

این موقعیتهای مختلف طبعاً دارای بایدها و نبایدهایی است که عمده وظیفه ما را مشخص میکند. قطعاً جایگاه دانش آموز و دانشجو با دبیر و استاد متفاوت است؛ پس پذیرش این موضوع کمک شایانی به ما میکند که بتوانیم درک مناسبی از وظیفه خود داشته باشیم.

سؤال دوم؛

آیا وظایف تعریف شده دارای مبانی اولیه هستند یا کاملًا عرفی است؟

باید گفت بله؛ تعریف وظایف دارای مبانی بوده و الزاماً عرفی نیست؛ هر چند وظایفی نیز وجود دارد که بر اساس عرف تعریف میشود.

مبانی تعیین وظیفه را در چهار بخش اصلی تعریف می کنند:

۱- قانون

۲- شرع و دین

۳- عُرف اجتماع

۴- خِرَد جمعی

برای درک بهتر موضوع، مثالهایی را بازگو می نماییم:

 اگر فردی در حال غرق شدن باشد، عاقلانه است که به کمک او برویم و او را نجات دهیم؛ برای تشخیص وظیفه خود در آن لحظه، صرفاً از عقل خود کمک

میگیریم و قطعاً بعد از نجات فرد همه عقلایی که از کار ما مطلع شوند، اقدام ما را شایسته دانسته و تأیید میکنند. این تأیید نشانهای از درستی کار ما است.

 اگر از وسیله نقلیه شخصی استفاده می نماییم، قطعاً باید قوانین رانندگی را رعایت کنیم و وظیفه هر فردی است که این قوانین را رعایت کند، پس وظیفه ما را عملاً قانون برای ما مشخص می نماید.

 در ماه مبارک رمضان، به عنوان فردی سالم، وظیفه داریم روزه بگیریم؛ این وظیفه را شرع برای ما مشخص می کند.

 وقتی در قطار شهری نشستهایم و فردی سالخورده وارد میشود، برخاسته و از او می خواهیم که بنشیند؛ این وظیفه را اخلاق عُرفی جامعه برای ما مشخص میکند.

بنابراین وظایفی که برای ما مشخص میشود، عمدتاً ریشه در این چهار اصل دارند.

سؤال سوم؛

اشاره

وظایف ما معمولاً به چند دسته تقسیم میشوند؟

۱- وظیفه ما در مقابل خودمان

۲- وظیفه ما در مقابل دیگران

۳- وظیفه ما در مقابل خداوند متعال

۱- وظیفه ما در مقابل خودمان

این وظایف نیز معمولاً- چهار مبنای اصلی دارند که وظیفه داریم به آنها مراجعه نموده است و برای خود وظایفی را مشخص نماییم:

 عقل

 شرع

 استعداد

 خِرَد جمعی

آنچه عقل میگوید، بپذیریم و از هوی و هوس خود تبعیت نکنیم و البته آنچه شرع مقدس برای ما مشخص نمود، پذیرا بوده و عامل باشیم. استعدادهای خود را بشناسیم و سعی کنیم آن را شکوفا کنیم.

ما به عنوان انسان وظیفه داریم استعدادهای خدادادی خود را بشناسیم و تلاش کرده تا آنها را شکوفا کنیم؛ در غیراین صورت نعمت الهی را نشناختهایم و عملاً کفران نعمت کردهایم.

در بحث خِرَد جمعی نیز گاهی گروهی از خردمندان یا متخصصین، توصیهای به ما میکنند و از ما می خواهند کاری انجام دهیم یا رشته و تخصصی را دنبال کنیم. در اینصورت وظیفه داریم که از آنها تبعیت نماییم، چراکه آنها در کار خود تخصص داشته و بر امور ما از خود ما آگاه ترند؛ لذا تبعیت از ایشان به نفع حال و آینده ما است.

۲- وظیفه ما در مقابل دیگران

بسیاری از این وظایف دوطرفه بوده و بسیاری از آنها نیز توسط قانون، شرع، عقل و عرف از قبل مشخص شده است. اما مواردی نیز یافت می شود که بر اساس خصلتهای انسانی تعریف شده و ما موظف به انجام آن هستیم؛ مانند کمک به دیگران، رعایت حقوق مادی و معنوی، رعایت شأن و منزلت اطرافیان، خصوصاً والدین و افراد کهنسال، احترام گذاشتن به مردم، رعایت حقوق سلامت مردم، رعایت حقوق افراد خاص مانند معلولین و افراد بیمار و از این قبیل وظایف که منشأ انسانی داشته و همراه با محبت است.

۳- وظیفه ما در مقابل خداوند متعال

وظایف ما در مقابل خداوند متعال را نیز، ذات احدیت در کتاب خود (قرآنکریم) ذکر نموده و پیامبر اسلام به شرح آن پرداخته و ائمه معصومین(سلام الله علیهم) به آن

عینیت بخشیده اند.

لذا با مراجعه به این مبانی می توان از وظایف خود نسبت به خداوند متعال آگاهی یافت که البته انجام این وظایف روح انسان را جلا می بخشد و آن را متعالی میکند.

وظیفه اصلی ما در مقابل خداوند متعال این است که جز او کسی را نپرستیم و جز او به کسی امیدوار نباشیم و کسی را همتراز او قرار ندهیم و به حدود الهی پایبند باشیم؛ این یعنی بندگی.

حال برای اطلاع از موارد بیشتر، میتوانید به منابع فوقالذکر مراجعه فرمایید.

در خصوص وظایف و توضیحات ارائه شده، در می یابیم قسمتی از وظایف ما با دیگران مشترک بوده و در بعضی موارد نیز مشترک نیست.

لذا می توان با بازخوانی مطالب توضیح داده شده و انطباق آن با خودمان، بهتر و بیشتر از قبل وظیفه خود را تشخیص دهیم. به راستی از وظایف خود آگاهی داریم؟!

ص: ۸۳

بعضی از وظایف خود را بنویسیم.

وظایفی که من به عهده دارم

۱

۲

۳

۴

۵

۶

۷

۸

۹

۱۰

سؤال چهارم: آیا من اهل تغییر هستم؟

تغییر یعنی چه؟

تغییر یعنی اینکه بتوانیم خودمان را با شرایط جدید زندگی تطبیق دهیم.

آیا اهل تغییر هستیم یا در طول زمان، مکان و شرایط مختلف هیچ تغییری در ما صورت نمیگیرد؟!

با این توضیح کوتاه مشخص میشود که برای تغییر، نیاز به درک شرایط جدید داریم و برای درک شرایط جدید، نیاز داریم از احساسات متعادل و آموزش لازم برخوردار باشیم و البته باید برای یادگیری و فهم شرایط جدید ارزش قائل باشیم و آن را موضوعی مهم بدانیم.

موضوع تغییر کردن مقدمهای دارد که باید فراهم شود، وگرنه تغییر واقعی صورت نمیپذیرد. مقدمه تغییر سه مؤلفه است:

۱- یادگیری

۲- احساس نیاز

۳- حس تعالی

این موارد گاهی به صورت جداگانه و گاهی بهصورت دسته جمعی کنار یکدیگر قرار میگیرند و تغییر را موجب می شوند. اگر قرار باشد ما تغییر کنیم، اولاً باید بدانیم که تغییر نیاز به یادگیری دارد؛ یعنی:

قبلاً چه کسی بوده ام؟!

قبلاً چگونه بوده ام؟!

در حال حاضر شرایط چگونه است؟!

و من چگونه باید خود را با شرایط تطبیق دهم؟!

این چگونهها نیاز به یادگیری دارد، نیاز به علم دارد؛ درک شرایط فعلی و آینده، نیاز به یادگیری دارد.

مسأله مهم این است که:

چقدر نسبت به تغییر، احساس نیاز می کنیم؟!

آیا آن را لازم میدانیم؟!

آیا برای پیشبرد خود و زندگی تغییر را لازم می دانیم و نسبت به آن احساس نیاز می کنیم؟! یا اینکه می گوییم تغییر حاصل شد، شد؛ نشد هم نشد؟!

آیا تغییر را امری لازم و ضروری می بینیم یا امری فانتزی و لوکس؟!

تغییر در چگونگی زندگی کردن، اصل است یا فرع؟!

نوع نگرش ما به تغییر و اولویت دانستن آن، شاه کلید رشد و ترقی ما است.

مسأله مهم دیگر تغییر، حس تعالی است.

خواننده گرامی!

توجه داشته باشید که هر کدام از ما انسانها با داشتن چیزهای مختلفی احساس متعالی بودن می کنیم، احساس رشد می کنیم، احساس فضیلت می کنیم.

فردی ثروتمند است، احساس فضیلت میکند؛ فردی صبور و آرام است، بابت داشتن این خصلت احساس فضیلت می کند. موضوع این است که:

آیا من نسبت به اینکه اهل تغییر باشم، احساس فضیلت خواهم کرد یا نه؟!

آیا تغییر را فضیلت میدانم یا نه؟!

آیا تغییر را نوعی ارزش میبینم یا ضد ارزش؟!

به طور کلی نگاه من به تغییر، نگاهی ارتقاءدهنده است یا امری که نشان دهنده عقب افتادگی من است؟!

این سه عامل پیش زمینه نوع نگاه من به تغییر است که برای ورود به بحث تغییر لازم بود به طور خلاصه به آن اشاره شود.

حال دوباره سؤال اصلی را می پرسیم که آیا اهل تغییر هستیم یا نه؟

در یک همایش از آقایی پرسیدم شما اهل تغییر هستید؟ گفت نه! دوست دارم همینجوری باشم؛ گفتم چجوری هستید؟ گفت همین جوری! به او گفتم لطف میکنید توضیح دهید یا بنویسید؟!

فقط خیره نگاهم میکرد و بعد از چند دقیقه گفت نمی دانم! شما به من بگویید چه جوری هستم!

گاهی فکر میکنیم خودمان را می شناسیم!

بهراستی اهل تغییر هستیم یا نه؟! وقتی اهل تغییر باشیم، یعنی به یادگیری اهمیت می دهیم؛ یعنی اهل رشد هستیم.

مگر می شود انسانی چیزی یاد بگیرد و تغییر نکند؟!

مگر می شود انسانی رشد کند و تغییر نکرده باشد؟!

پس تغییر کردن مساوی است با رشد کردن. در توضیحات سؤال اول گفتیم که زندگی محل یادگیری، ترقی و رشد است و رشد نیز حتماً با تغییر همراه است؛ پس زندگی همیشه با تغییر همراه بوده و کسی که تغییر را نپذیرد، عملاً نابود خواهد شد و دیگر نمی تواند زندگی کند! البته ممکن است زنده نیز باشد!

باید با قوانین مختلف تغییر همراه بود؛ نمی شود در جا زد و انتظار رشد داشت؛ نمی شود تغییر نکرد و انتظار ترقی داشت!

سالهاست دریافته ام

افرادی که تغییر کردن را یاد نگرفته باشند، زندگی کردن را نیز یاد نگرفته اند!!!

چرا باید تغییر کنیم؟

نگاهی به جسم خودتان داشته باشید؛ متولد شده اید، بزرگ شده اید، بالغ شدهاید، جوان شده اید، میان سال شده اید، پیر شدهاید. این تغییرات متعلق به طبیعت و خلقت است و ما انسانها نیز قسمتی از این خلقت خداوند متعال هستیم؛ پس باید بپذیریم در طبیعت، قانونی به اسم تغییر وجود دارد و باید تابع آن باشیم.

گفتن جمله من همینم که هستم، اوج بی خِردی انسان است!

پیامبران آمدند که تو همینی که هستی نباشی!

دانشمندان تولید علم کردند که تو همینی که هستی نباشی!

مدرسه و دانشگاه ساخته شد که تو همینی که هستی نباشی!

این همه کتاب یعنی همینی که هستیم نباشیم!!!

این جمله را جز بیخردان و انسانهای عقبمانده، کسی نمی گوید! حضرت علی می فرمایند:

مَنِ اعتَدَلَ یَوماهُ فهُو مَغبونٌ، و مَن کانَ فی غَدِهِ شَرّا مِن یَومِهِ فهُو مَفتونٌ، و مَن لَم یَتَفَقَّدِ النُقصانَ فی نفسِهِ دام نَقصُهُ، و مَن کانَ الی النُّقصانِ فالمَوتُ خَیرٌ لَهُ مِنَ الحیاه.

هر که دو روزش یکنواخت باشد مغبون است و هر که فردایش بدتر از امروزش باشد فریب خورده است و هر که کاستی های خود را جست وجو نکند پیوسته در کاستی ماند و هر که کاستی اش بپاید مرگ برایش بهتر است.(1)

این یعنی اگر تغییر نکنی، باختهای! چطور میشود من ثابت بمانم و ثابت فکر کنم؟!

کمی به اطرافتان نگاه کنید؛ لباس، زنانه و مردانه دارد، بچه گانه و دختر و پسر دارد! سال، فصل های متفاوت دارد و تغییر میکند! سرما و گرما هست؛ خودت هر روز تغییر میکنی، خَلقی و خُلقی. نمی شود تغییر نکرد! باید تغییرات را دید و درک کرد و با آنها پیش رفت.

دو فرزند دختر و پسر داری که به سن رشد رسیده اند، باید اتاق آنها جدا باشد؛ پس باید منزل مسکونی را عوض کنی، بنابراین باید تغییر کنید. خودت و خانوادهات بیمار می شوید؛ باید دارو مصرف کنید، رژیم غذایی بگیرید؛ بنابراین باید تغییر کنید.

این موضوع بسیار بدیهی است و تعجب می کنم از انسانی که می گوید من همینم که هستم! که قطعاً نمیدانی که هستی و چه هستی!!!

البته قانون طبیعت این است که اگر خودت به موقع تغییر نکنی، دیگران، اطرافیان، قانون، اجتماع و اجبار تو را تغییر خواهد داد! پس اگر به موقع تغییر کنیم، بسیار کم هزینه خواهد بود؛ لذا عاقل آن است که شرایط را تشخیص داده و به

۱- بحارالانوار: ۱۱۳/۲۷۷/۷۸

موقع تغییر نماید. به مثال زیر دقت کنید:

فرض کنیـد از یک نردبان می خواهیـد بالا بروید؛ اگر دست در جیب کنید و بخواهید خیلی عادی پا روی پله آن بگذارید، به سرعت سـقوط کرده و به زمین می خوریـد. حال اگر دست از جیب درآوریـد و از دست تان نیز کمک بگیرید، انشاءالله سالم به بالای نردبان می رسید.

تغییر نیز دقیقـاً همین حکم را دارد؛ اگر دست خود را در نحوه مـدیریت زنـدگی از جیبتـان بیرون نیاوریـد، بـا صورت به زمین میخورید. لذا لازم است بهموقع تغییر نماییم و به موقع با شرایط سازگار شویم.

اینکه بتوانیم شرایط را درک کنیم و با توجه به درک خودمان تغییرات لازم را به وجود آوریم، نشانه هوش ما میباشد.

افراد باهوش دائماً در حال تغییر و رشد خود هستند؛ لذا تغییر را فضیلت، لازم و عامل اصلی ترقی در زندگی بدانید.

تغییرات چگونه در ما شکل میگیرند؟

برای پاسـخ به این سؤال، بایـد گفت دو عامـل اصـلی وجود دارد. یکی اینکه مـا چیزهـایی را به خودمـان اضافه کنیم که تغییر حاصل شود. مانند یادگیری، کسب اخلاق خوش، منظم تر شدن، متدینتر شدن، آراسته تر شدن و غیره.

این شـدنها به ما اضافه گشـته وماننـد این است که موتور هواپیمای شخصـیت ما را قوی کند تا بهتر در آسـمان بیکران خلقت پرواز کنیم و از آنچه که بوده ایم کنده شویم و به آنچه که بهتر است برسیم.

امـا گـاهی نیز لازم است که چیزهایی را از دست بـدهیم تا بتوانیم بهتر در فضای متعالی شـدن پرواز کنیم. مثل از دست دادن غرور، از دست دادن تکبر، از دست دادن دوست ناباب، از دست دادن تجمل گرایی، از دست دادن روحیهٔ همیشه

طلبکار بودن.

اگر این خصوصیات را از دست بدهیم، عملاً رشد کرده ایم. اصولاً

ما انسانها با این دو روش رشد میکنیم؛ کسب فضیلت و از دست دادن رذائل.

گاهی ما انسانها مثل پرواز کردن بالن هستیم، بالن برای پرواز وزن خود را کم میکند تا ارتفاع بگیرد. ما انسانها نیز اگر وزنه غرور، تکبر و تجمل گرایی را از خود دور کنیم، مانند بالن سبک می شویم، پرواز می کنیم و اوج می گیریم.

بیاییم بعضی از خصلت های خودمان را قیچی کنیم! قیچی کنیم هر چیزی را که موجب ناراحتی و عذاب ما و اطرافیان ما می شود! قیچی کنیم بسیاری از امور و ارتباطاتی که موجب سقوط ما می شود!

گاهی باید از دست داد تا رشد کرد.

همیشه با به دست آوردن رشد حاصل نمی شود، تغییر حاصل نمی شود؛ کمی هم مثل باغبانی کردن باید شاخه های اضافی خود را بچینیم و قیچی کنیم تا حقیقت ما متعالی تر شود.

باغبان با بریدن شاخ و برگ اضافی درخت، سبب افزایش محصول آن میشود. من و شما نیز باید قیچی دست گیریم و شاخه و برگ اضافی شخصیت خود را قیچی کنیم تا تغییر مثبت داشته باشیم و رشد نماییم و روحمان محصول بیشتری دهد. محصولاتی مانند رحم، گذشت، مهربانی، همدلی، همزبانی و خوشحالی.

ص: ۹۳

افراد در پهنه تغییرات

اشاره

به طور کلی می توان افراد را در زمینه تغییرات به چهار دسته تقسیم نمود:

دسته اول

این افراد کسانی هستند که خودشان تغییرات را به وجود میآورند؛ یعنی آنها تغییراتی را در زندگی خود و دیگران خلق می کنند. مانند مخترعین، مکتشفین، دانشمندان و کارآفرینان. این افراد با قدرت و دانش خود، موجب خلق اشیاء یا موجب خلق روش جدیدی در زندگی خویش و دیگران می شوند و آنها را به تغییر وادار می کنند.

البته این وادار کردن الزاماً به معنی اجبار نیست، بلکه در بسیاری از موارد عقلانی است و افراد نوع بشر با علاقه و میل خود تغییرات موردنظر را انجام می دهند.

برای ذکر یک نمونه کامل میتوان به پیامبران الهی اشاره نمود. آنها با ارائه دستورات خداوند به مردم و رفتار بسیار مناسب شان با آحاد جامعه، موجب تغییراتی در زندگی مردم می شوند؛ مانند رسولالله که با حُسن خلق، موجب تغییرات اساسی در زندگی مردم روزگار خود و مردم این دوران شده است.

دسته دوم

این افراد کسانی هستند که به تغییرات سمت وسو می دهند؛ مانند مدیران، کارشناسان و افرادی که در کاری مهارت دارند. آنها با بهره گیری از دانش و استعدادهای بالقوه ای که به وجود آمده است، منابع انسانی، مالی و امکانات را در راستای نظر خود حرکت داده و موجب تغییراتی در زندگی خود و دیگران میشوند. این اشخاص می توانند سبک زندگی مردم را تغییر دهند و خود نیز تغییر کنند.

به طور مثال مدیری برای ادامه فعالیت خود تغییرات یک کارخانه را

به روزرسانی کرده و برای کارگران نیز کلاس آموزشی برقرار میکند. بعد از مدتی به علت پیشرفت فنآوری کارخانه و افزایش دانش کارمندان، تغییراتی را در محصولات و حتی کارگران و سبک زندگی آنها شاهد هستیم. این جهت دادن به منابع در زمان و موقعیت مناسب را مدیران خبره انجام میدهند که حتماً خود آنها نیز در این تغییرات منتفع خواهند شد؛ لذا این انسانها کسانی هستند که تغییرآفرین خواهند بود.

دسته سوم

این افراد کسانی هستند که با تغییرات ایجاد شده هماهنگ می شوند؛ یعنی شاید خودشان در تغییرات دخالتی نداشته باشند، اما به دلیل هماهنگی با تغییرات، موجب رشد و ترقی خود می شوند. مانند بسیاری از مردم عادی، کسبه، مسئولین آموزشی، تجار، بانکها و مؤسسات مالی.

بسیاری از مردم عادی تغییرات اجتماع را درک کرده و با توجه به آن، تغییراتی را در نحوه زندگی و شغل خود به وجود میآورند. مثلاً به علت راه اندازی مترو در شهر، از مترو استفاده نموده و دیگر از وسیله شخصی خود استفاده نمی کنند؛ لذا در هزینه خودرو و زمان خود صرفه جویی میکنند.

بسیاری از کسبه با توجه به تغییرات متناسب، با شغل خود هماهنگ شده و موجب ادامه کسب وکار خودشان می شوند. مثلاً در رستورانها از سالاد و ماست بسته بندی استفاده مینمایند و بهداشت را بیشتر رعایت میکنند یا اینکه به موقع شغل خود را به روزرسانی نموده و از وسایل جدیدتر استفاده می کنند.

مثل عکاسانی که از دوربین دیجیتال استفاده نموده و تغییرات شغلی خود را درک میکنند.

بسیاری از مسئولین آموزشی با توجه به ورود رایانه به فضای ادارات و کارخانه جات، سریعاً اقدام به آموزش عمومی رایانه نمودند و این آموزش را در

سطح ادارات و مدارس نیز دخیل کردند. تشخیص به موقع این تغییرات، موجب رشد آنها بوده است.

تجار و بازرگانان نیز با درک مناسب از تغییرات، موجب تبادل کالاهایی میشوند که با زندگی روزمره مردم تناسب بیشتری داشته باشد تا مردم از رفاه بیشتری برخوردار شوند.

بانکها و مؤسسات مالی نیز با تشخیص سود و زیان سرمایه گذاری، منابع مالی را با مسیرهای تغییرات اجتماع هماهنگ نموده و موجب افزایش سرمایه گذاران میشوند.

همه این هماهنگی ها که همراه با درک و تشخیص مقتضیات زمانی است، موجب رشد و ترقی خواهد شد.

ارائه یک الگوی عملی برای تغییر

اشاره

وقتی در مورد تغییر و بهبود شخصیت خود صحبت میکنیم، عدهای از دوستان خواهان ارائه الگو (مدل) هستند تا بتوانند با پیروی از یک الگوی مشخص، برنامه تغییر را در خود ایجاد نمایند. به همین منظور الگوی تغییر ذیل را ارائه می نماییم که کاملاً واقعی، قابل اجرا و حرکتی است.

حرکتی به این معنا که در طول زمان تغییر، شخص احساس رضایت داشته و تغییرات مثبت خود را مشاهده نموده و درک میکند؛ بدین منظور مدل تغییر ارائه شده را همراه با مثال توضیح می دهیم تا تغییرات موردنظر را بتوانید با آن تطبیق داده و استفاده نمایید.

بدیهی است این الگو به صورت مرحله ای است و با طی کردن مرحله قبل میتوان از مرحله بعدی استفاده نمود.

□

مرحله اول

دانش خود را نسبت به موضوع تغییر افزایش دهیم و با جوانب موضوع

ص: ۹۶

کاملاً۔ آشنا شویم؛ مثلاً۔ می خواهیم موضوع بی نظمی را از خود دور کرده و تغییر کنیم و به انسان منظمی تبدیل شویم. برای این منظور لازم است با تمام جوانب و خسارات بی نظمی، چه شخصی و چه اجتماعی، آشنا شویم.

مرحله دوم

با تمام وجود، تغییر را بخواهیم و به آن احساس نیاز کنیم. حال که نسبت به موضوع بی نظمی آگاهی کامل پیدا کردیم، باید نسبت به تبعات منظم بودن خوشبین باشیم و اثرات مثبت نظم را بررسی کنیم و نسبت به آن احساس نیاز داشته باشیم. افزایش حس نیاز به نظم، انگیزه ای برای شروع منظم تر شدن است.

مرحله سوم

از ابتدا کمال طلب نبوده، بلکه به صورت مزیتی حرکت کنیم؛ یعنی پله پله.

حال که از اثرات بد بی نظمی آگاهی یافتیم و نسبت به منظم شدن حس خوبی داریم، باید شروع کنیم به ترک بی نظمی.

مثلاً صبح به موقع از خواب بیدار شویم. برای شروع ترک بی نظمی، همه کارها را با هم شروع نکنید. بلکه برای هر هفته دو یا سه مورد بی نظمی را مشخص و آنها را اصلاح نمایید.

در صورتیکه بخواهید بی نظمی را به یکباره از بین ببرید، فشار روحی زیادی به شما وارد شده و از ادامه راه ناتوان خواهید شد؛ لذا پله پله حرکت کنید.

مرحله چهارم

از تغییرات نترسید!

در این مرحله شما شاهد تغییراتی در زندگی خود خواهید بود؛ لذا بعضی از افراد در این مرحله، از تغییرات ایجاد شده در زندگی می ترسند و فکر می کنند

ص: ۹۷

از حالت عادی زنـدگی خارج شـده انـد؛ یا اینکه دیگران تغییرات آنها را مشاهده نموده و بازگو می کنند و فرد از اینکه تغییر کرده است، دچار خجالت زدگی می شود. مراقب باشیم از تغییر و رشد نترسیم و از ترقی خودمان خجالت زده نباشیم.

تا این مرحله می توان گفت ما نظم را به نشانه های شخصیتی خود افزوده ایم، اما هنوز مهارت لازم را کسب نکرده ایم.

مرحله پنجم

از تغییرات لذت ببریم.

با ادامه و تکرار مرحله چهارم، ما وارد دنیای جدیدی می شویم؛ وقتی نظم در زندگی وجود داشته باشد، مسائل مالی، خواب، کار، روابط دوسـتانه نیز متعادل میگردد، استرس کاهش یافته و لذت زندگی دوچندان می شود. لذا سـعی کنیم از این تغییرات لذت برده و خوشنود باشیم.

▯

مرحله ششم

جایگزینی مداوم

جایگزینی مـداوم به این معنی است که شـما وقتی خصـلت خوبی را به ابعاد شخصـیت خود اضافه میکنیـد، باید سـراغ موضوع دیگری بروید و آن را نیز به شخصیت خود اضافه کنید و به صورت مداوم، در طول زندگی این کار را انجام دهید.

تغییرات مداوم رو به بهبود، همیشه همراه با رشد و تعالی انسان است. مثلاً بعد از اینکه انسان منظمی شدیم، حال سراغ موضوع عـدم دخالت در امور دیگران برویم و این موضوع را از ابعاد شخصـیتی خود حـذف کنیم؛ یا می توانیم اولویت بندی کارها را به خصوصیات فردی خود بیفزاییم که خصلتی بسیار مهم

است. در واقع از این الگو می توانیم هم خصلت های منفی را از زندگی خود حذف نماییم و هم خصلت های مثبت را به زندگی خود اضافه کنیم.

الگوی بیان شده می تواند راه گشای مسیر تغییر در زندگی باشد؛ شاید بتوان موضوعاتی را در زندگی یافت که لازم باشد تغییراتی در آنها ایجاد کرد. چند مورد را می توان یادداشت کرد؟!

ص: ۹۹

سؤال پنجم:نگاه من به مشکلات چگونه است؟

اشاره

شاید سؤال کنید این موضوع چه اهمیتی دارد؟!

لازم بهذکر است که جواب این سؤال بسیار پراهمیت است؛ چرا که نگاه من به مشکلات، با نگاه من به زندگی رابطه مستقیمی دارد.

چطور میتوانم زندگی را برای خودم تعریف کنم بدون اینکه بتوانم مشکلات را در زندگی تعریف کنم؟!

لذا لازم است بدانم من چگونه با مشکلات روبه رو می شوم و از آنها چه برداشتی دارم.

 بعضیها به محض روبه رو شدن با مشکلات، خود را فردی بدبخت و بی چاره تصور می کنند.

 بعضی ها به محض روبه رو شدن با مشکلات، عصبی شده و پرخاشگر می شوند.

 بعضی ها خود را انسان بدشانسی می پندارند.

 بعضی ها مشکلات را به گناهان خود نسبت داده و خود را انسان گناهکار و معصیت کاری تصور می نمایند که مورد عذاب الهی قرار گرفته اند.

ص: ۱۰۳

- بعضی ها خود را انسانی ضعیف می پندارند و مشکلات را ناشی از ضعف خود میدانند.

- بعضی ها مشکلات را ناشی از عدم انجام وظیفه دیگران دانسته، لذا با اطرافیان خود درگیر می شوند.

- بعضی ها مشکلات را سد بزرگی تصور می کنند و همانجا متوقف می شوند.

- و در نهایت بعضی ها مشکلات را قسمتی از زندگی دانسته و با شجاعت با آن روبه رو می شوند و برای آن، دنبال راهحل بوده و یا به کم کردن حجم مشکل فکر می کنند.

شما در کدام یک از این بعضی ها هستید؟!

وقتی با مشکلاتی مثل بیماری، بیپولی و بیکاری روبه رو می شوید، چه عکس العملی از خود نشان می دهید؟!

وقتی ابتدای صبح متوجه می شوید چرخ خودروی شما پنچر است، چه می کنید؟!

وقتی علیرغم تمام توضیحاتی که به همسر خود دادهاید، باز هم او خواسته خود را تکرار می کند، چه حالی به شما دست می دهد؟!

آیا خود را بد شانس می بینید؟!

آیا از خود سؤال می کنید چرا من؟!

چرا با این همه بیمار و افرادی که دچار نقص عضو هستند روبه رو شده اید، از خدا سؤال نکرده اید که خدایا چرا من سالم هستم؟!

چرا در مواجهه با امکانات، رفاه و سلامت جسمی و روحی خود و خانواده با یاد خدا روبه رو نمی شویم و نمی گوییم خدایا چرا من؟! در مواجهه با مشکلات دنبال پاسخگویی از سمت خدا هستیم!

خوب است بدانیم نگاه ما به مشکلات در واقع نگاه ما به زندگی است.

ص: ۱۰۴

آیا تا به حال به خاصیت مثبت مشکلات فکر کرده ایم؟!

آیا با خود گفته ایم مشکلات چقدر در زندگی موجب رشد ما شدهاند؟!

آیا تصور مشکلات در کنار ترقی، عاقلانه است؟!

در جواب باید گفت بله؛ مشکلات خواص مثبت زیادی نیز دارند؛ به تعدادی از آنها توجه کنیم.

خواص مشکلات

اولین خاصیت مثبت مشکلات

افزایش قدرت

وقتی من برای بار اول با یک مشکل روبه رو می شوم، طبیعی است که در ابتدای کار نحوه روبهرو شدن من با آن مشکل از حداقل کیفیت برخوردار است. اما رفته رفته به کیفیت آن افزوده شده و در انتها اختلاف زیادی بین ورود به مشکل و خروج از آن شاهد خواهیم بود؛ لذا در صورت تکرار مشکل یا فراهم آمدن شرایط مشابه، من با قدرت روحی بالاتری با موضوع برخورد می کنم تا:

اولاً: مشکلی به وجود نیاید؛

دوماً: در صورت بروز مشکل، بتوانم آن را بهتر مدیریت کنم.

به مثال زیر توجه کنید:

من یا شما با کسی دوست هستیم و مسائل خود را با او درمیان میگذاریم. رفتهرفته صمیمی تر شده و بعد از گذشت چندماه، تمام مسائل مربوط به خودمان از قبیل مسائل خانوادگی، اخلاق مادرشوهر، اختلاف با خواهرشوهر، رابطه با مادر و پدر، مسائل مالی، رفتاری، خلق وخو، سلیقه، نقاط ضعف و ... را با او در میان می گذاریم و هیچ حرف ناگفته ای بین ما و دوست ما باقی نمی ماند. بعد از چند روز، به خاطر یک سوءتفاهم یا اشتباه طرفین، این دوستی تبدیل به دلخوری

می شود و کمکم دوستی بین ما و ایشان آسیب دیده و به سمت اتمام رابطه پیش می رویم و بالاخره این دوستی به اتمام میرسد.

بعد از مدتی می بینیم که اسرار و رازهایی که به دوستمان گفته بودیم، فاش شده و موجب خسران برای شخصیت و آبروی ما شده است. ناراحت و غمگین میشویم که چرا دوست سابق ما، مسائل شخصی ما را به دیگران منتقل نموده است؟! و از خود می پرسیم حالا چه کنیم؟! خب ...

۱- چرا همه مسائل خود را به دیگران می گویید؟!

۲- اگر طرف مقابل همه چیز را به شما میگوید، این به معنی اینکه شما هم همه چیز را به او بگویید نیست!

۳- گفتن همه چیز به دوستمان نشانه صمیمیت نیست؛ صمیمیت یعنی اینکه در مواقعی که دوستمان به کمک احتیاج دارد، حتماً به او کمک نماییم؛ به او دلداری دهیم و همدردی کنیم و اگر از ما نظر خواست، با او هم فکری کنیم.

۴- این اشتباه را دوباره تکرار نکنیم؛ یعنی در دوستی های بعدی، همه اسرار خود را نگوییم.

بعضی اشخاص اینگونه استدلال میکنند که دوست قبلی من، انسان خوبی نبود و رازداری نکرد؛ اما دوست جدید من انسان شریف و رازداری است.

در جواب این افراد باید گفت که چرا شما مسائلی را میگویید و انتظار دارید که طرف مقابل شما رازدار باشد؟!

رازی که خود نتوانسته اید آن را نگه دارید، چطور از بقیه انتظار حفظ آن را دارید؟!

شما باید وظیفه خودتان را درست انجام دهید، تا دلهره عدم رازداری دوستتان را نداشته باشید.

پس وقتی ما با مشکلی مواجه می شویم و برای بار دوم نیز با مشابه همان مشکل روبه رو می شویم، بهتر برخورد میکنیم و دارای قدرت بیشتری هستیم.

ص: ۱۰۶

دوستی میگفت به خاطر معذوریت، ضامن وام شخصی شدم که شناخت کافی از او نداشتم؛ بعد از مدتی به علت عدم پرداخت اقساط ماهیانه، مجبور شدم تمام اقساط را خودم پرداخت کنم. برای بار دوم فردی از من خواست که ضامن وام او شوم و من نپذیرفتم و راحت گفتم برایم مقدور نیست چون شناخت کافی از شما ندارم!

یا اینکه دیگری میگفت در دوره دانشجویی از اینکه سر کلاس جواب سؤالات استاد را بدهم خیلی خجالت میکشیدم و اصلاً نمی توانستم صحبت کنم، خصوصاً زمانی که لازم بود مطلبی را برای کلاس توضیح دهم. بار اول صدایم میلرزید و فوق العاده صورتم سرخ شده بود و به صورت ناقص و خیلی بد مطلب خود را ارائه دادم.

جلسه دوم صدایم نمی لرزید، اما هنوز سرخ می شدم و بعد از گذشت چندبار کاملاً ـ راحت و روان مطالب خود را ارائه میدادم. حتی در آخر ترم داوطلب می شدم که موضوعی را برای کلاس شرح نموده یا تمرینها را پاسخ دهم.

این روند رو به مثبت یعنی افزایش قدرت. آیا این دانشجو با روز اول قابل مقایسه است؟! قطعاً نه! دانشجوی مورد نظر ما بر اثر تمرین روحی قوی و قویتر شده، لذا می تواند مشکلات خود را حل نماید.

این یعنی افزایش قدرت، افزایش توانمندی روحی و شخصیتی که بتوانی:

- در مواقع لازم نه بگویی؛
- در مواقع لازم نمی توانم بگویی؛
- در مواقع لازم نمی آیم بگویی؛
- در مواقع لازم نمی گویم بگویی؛
- در مواقع لازم نمی خورم بگویی؛
- در مواقع لازم نمی خواهم بگویی.

اینها یعنی افزایش قدرت شما در مقابل مشکلات پیش رو که انشاءالله این

افزایش قدرت روحی جنبه پیشگیری داشته باشد.

دومین خاصیت مثبت مشکلات

افزایش تجربه

افزایش تجربه یعنی وقتی ما با مشکلی روبه رو می شویم، معمولاً به اولین راهحل که میرسیم می خواهیم با همان مشکل را حل نماییم. حال ممکن است راهحلهای دیگری نیز وجود داشته باشد؛ لذا از آن استفاده کرده و بعد از مدتی مجبور میشویم راهحل خود را تغییر دهیم و سراغ راه حل دیگری برویم و بعد از مدتی راه آسانی را پیدا کرده و مشکل موردنظر را حل میکنیم؛ در این مرحله به روند پیمایش راهحل فکر میکنیم و با خود می گوییم اگر روز اول من از فلان راه استفاده نمی کردم، شاید دنبال راهحل بعدی بودم.

لذا زودتر می توانستم موفق شوم و مشکل خود را برطرف نمایم؛ پس برای بار دوم وقتی با آن مشکل روبه رو می شویم، چون تجربه قبلی داریم، در زمان کمتر و راحتتر آن را حل می کنیم.

این افزایش تجربه بسیار مهم و قیمتی است؛ چراکه در بعضی موارد به ما می فهماند شما هیچ راه حل مناسبی ندارید و باید از یک متخصص کمک بگیرید. لذا در صورت تکرار همان مشکل یا شبیه آن، بلافاصله به یک متخصص مراجعه نموده و مشکل خود را حل می کنیم.

لازم است در این قسمت، به این نکته اشاره کنیم که بسیاری از مشکلاتی که ما با آنها روبه رو می شویم، نتیجه این است که مشکل اولیه را بدون مراجعه به متخصص بررسی کرده و درصدد حل آن برآمده ایم؛ لذا نه تنها مشکلی حل نشده، بلکه مشکلات جدیدی نیز به وجود آمده است.

پس تجربه مراجعه به دیگران، تجربه مشورت با دیگران و تجربه خود ما، امری باارزش و مهم تلقی می شود.

ص: ۱۰۸

به مثال زیر توجه کنید:

فردی تعریف میکرد که دچار کمردرد شدید شدم؛ با گرم کردن ستونمهرهها سعی کردم درد خود را کاهش دهم که مشکل حل نشد. بعد از چند روز تحمل درد، از سونا و آبگرم استفاده کردم، باز هم مشکل کمردردم حل نشد. بالاخره بهخاطر درد زیاد، با یکی از دوستان متخصص خودم تماس گرفتم و از او خواستم مرا راهنمایی کند. دکتر گفت مبادا ناحیه درد را ماساژ دهی یا گرم کنی!!! استخر برو و از آبسرد کمک بگیر؛ در حمام هم سعی کن از آب معمولی یا سرد استفاده کنی. دستور را انجام دادم و بعد از چند روز کمردردم خوب شد!

اینگونه مشکلات و این راه حلها بسیار است؛ لذا لازم است از تجربه دیگران، خصوصاً متخصصین بهره کافی ببریم.

سومین خاصیت مثبت مشکلات

افزایش اعتمادبه نفس

اعتمادبه نفس یعنی چه؟! اعتمادبه نفس یعنی اینکه من یقین داشته باشم کاری را درست انجام می دهم.

اگر من با مشکلی روبهرو شوم و بر اثر فائق آمدن بر آن بتوانم حس یک انسان موفق را داشته باشم، اعتمادبه نفس من افزایش خواهد یافت. حال اگر این مشکل نبود، موفقیت هم نبود؛ لذا اعتمادبه نفس من نیز افزایش نمی یافت. افزایش اعتمادبه نفس نعمت خداست و بسیار ارزشمند؛ پس مشکل هم نعمت خداست. البته مهم نحوه روبهرو شدن ما با آن مشکل است.

به مثال زیر توجه فرمایید:

فردی گواهینامه رانندگی خود را به تازگی گرفته است. اگر از او سؤال کنیم شما توانایی رانندگی دارید؟ می گوید: بله. گواهینامه دارم.

به او بگوییم حاضری فلان شخصیت علمی را برای کاری به یک شهر دیگر ببری؟ میگوید: نه! می گوییم چرا؟ تو که گفتی با رانندگی آشنا هستی؟! پاسخ خواهد داد با رانندگی آشنا هستم، اما نه آنقدر که بتوانم این شخص را به شهر دیگری ببرم؛ این یعنی اعتمادبه نفس ایشان ضعیف است! حال از این ماجرا چندسالی میگذرد و دوباره همین سؤال را از او می پرسیم و پاسخ می شنویم؛ بله، میتوانم.

چرا پاسخ تغییر کرد؟! چون ایشان به علت تکرار در رانندگی و افزایش تجربه و روبه رو شدن با مشکلات رانندگی و موفقیت های کسب شده، افزایش اعتمادبهنفس داشته و به توانایی خود یقین دارد؛ لذا می گوید می توانم.

بنابراین افزایش اعتمادبه نفس نیز یکی از خواص مثبت روبه رو شدن با مشکلات است.

چهارمین خاصیت مثبت مشکلات

منعطف شدن

منعطف شدن یعنی اینکه مشکلات موجب خمیدگی و کنار آمدن انسان میشوند، انسان را سازگار میکنند، حس دیگرخواهی و همکاری را افزایش میدهند، حس خودخواهی را کم میکنند و حس مطلق خواهی را از بین میبرند.

مشکلات موجب می شود که همه چیز را برای خودت نخواهی، همیشه دنبال سود ۱۰۰درصد نباشی، به طرف مقابل نیز توجه کنی و همه اینها را من در سبد انعطاف گذاشتهام. چرا؟! چون مشکلات موجب میشود شما از لحاظ شخصیتی بزرگ و بزرگوار شده و در برخی شرایط کوتاه بیایید و مدام دنبال خواسته خودتان نباشید، بلکه به موفقیت نسبی نیز رضایت دهید.

گاهی باید موفقیت و پیروزی را نسبی به دست آورد تا کاملاً پیروز میدان باشیم!

ص: ۱۱۰

گاهی باید کوتاه بیایی تا بزرگ باشی!

رضایت مندی از زندگی همیشه با به دست آوردن حاصل نمی شود؛ گاهی با از دست دادن این رضایتمندی و خرسندی حاصل می شود.

به مثال زیر توجه فرمایید:

شما خسته وارد خانه شده اید و به همسر خود اظهار خستگی می کنید؛ او نیز شما را مورد لطف خود قرار داده و از شما پذیرایی می کند. در این موقعیت فرزند شما بدون در نظر گرفتن خستگی و فشار کاری که در طول روز داشته اید، از شما درخواست دارد که با هم به پارک محل بروید تا او بازی کند.

آیا شما خسته هستید؟ بله.

آیا نیاز به استراحت دارید؟ بله.

آیا در شرایط فعلی، بهتر نیست شما در منزل استراحت کنید؟ بله.

اما ...

آیا فرزند شما به بازی احتیاج دارد؟ بله.

آیا اینکه فرزند شما انتظار دارد پدرش او را به پارک ببرد انتظار بهجایی است؟ بله.

آیا فرزند شما از اینکه در کنار پدر بازی میکند، لذت فراوان خواهد برد؟ بله.

خب با این موضوع چه کنیم؟! هم پدر حق دارد و هم فرزند!

راه حل این است که منعطف باشیم؛ از فرزند خود بخواهیم اجازه دهد کمی استراحت کنیم، او هم لباس بازی خود را بپوشد و برای ساعتی او را به پارک ببریم. استراحت چند دقیقه ای برای بهبود حال ما بسیار مفید خواهد بود.

با این روش هم ما از خستگی مفرط نجات پیدا کردهایم و هم او ساعتی را به بازی مشغول بوده است.

منعطف بودن رمز موفقیت در زندگی است! افراد منعطف همیشه زندگی

بهتری دارند، البته انعطاف نیز حد و حدودی دارد؛ اما به عنوان یک خصلت، بسیار پسندیده است.

مثال دوم:

شما می خواهید اتومبیل خود را به قیمت موردنظرتان بفروشید؛ فرد خریدار نیز میخواهد به قیمت موردنظر خود آن را خریداری نماید. این دو قیمت اختلاف چندانی ندارد؛ لذا شما مقداری کوتاه میآیید، خریدار نیز مقداری مبلغ پرداختی خود را افزایش میدهد و معامله انجام می شود. اگر هر کدام از طرفین بخواهد بر خواسته خود پافشاری کند، موفق نخواهند بود.

مثال سوم:

با همسر خود در موضوعی اختلافنظر دارید، هر دوی شما نیز حق را به خودتان میدهید و مقصر را طرف مقابل میبیند. در این صورت، اختلاف و ناراحتی شما پابرجاست؛ لذا توصیه می کنیم منعطف باشید. شما کمی کوتاه بیایید و همسرتان نیز کمی کوتاه بیاید؛ در اینصورت توافقی حاصل شده و زندگی در جریان خواهد بود.

خوشاخلاقی از ارکان انعطاف است؛ اگر منعطف نباشیم و بخواهیم خشک و یکدنده و لجوج باشیم، هرگز نمی توانیم مشکلات خود را حل نماییم؛ بلکه آنها را افزایش نیز می دهیم!

به شیوه زندگی پیامبر اکرم نگاه کنیم؛ چقدر وجود مقدس ایشان در مقابل مردم و مسائل انعطاف داشته است! چقدر با مردم سازگار بودند! ایشان نمونه کاملی است برای ما که بدانیم چگونه انعطاف داشته باشیم و سازگار شویم و یکدنده و لجوج نباشیم.

ص: ۱۱۲

پنجمین خاصیت مثبت مشکلات

صبر

مشکلات موجب صبور شدن انسان میگردد. وقتی برای اولین بار با مشکلات روبهرو می شویم، تمام تلاش خود را به کار می گیریم تا زودتر و در زمان کمتری مشکل حل شود. اما با گذشت زمان، متوجه می شویم که هر کاری برای اینکه درست انجام شود نیاز به زمان مشخصی دارد و باید با راهحل مناسب آن را حل کرد. لذا با موضوع زمانبر بودن حل مشکلات آشنا میشویم. حال برای بار دوم با همان مشکل روبه رو میگردیم؛ طبیعی است که دیگر عجول نبوده و با صبر پیش میرویم و از راه حلهای مناسب استفاده می نماییم؛ لذا به خواسته خود رسیده و موفق می شویم.

صبر یعنی انجام کاری در زمان و شرایط مناسب.

صبر کردن به معنای معطل ماندن و اتلاف زمان نیست؛ بلکه به معنی استفاده از زمان کافی است.

قرار نیست همه کارها زود انجام شود! قرار نیست همه مشکلات زود حل شود! زمان یک گزینه مهم است، چگونگی راهحل یک مسأله مهم است. اشخاصی که برای اولینبار دارای فرزند میشوند، در نحوه رسیدگی به فرزند عجول و ناآگاه هستند و اشتباهات زیادی دارند؛ لذا اطرافیان به کَرات به آنها تذکر می دهند و آنها را راهنمایی می کنند.

اما وقتی همین والدین برای بار دوم بچه دار میشوند، راحت تر هستند؛ چرا؟! چون باتجربه و قوی شدهاند؛ می دانند در بسیاری از مسائل مربوط به نوزاد و کودک باید صبر کرد تا زمان کافی برای بهبود وضعیت طی شود.

ص: ۱۱۳

ششمین خاصیت مثبت مشکلات

مهربان شدن

وقتی ما با مشکلی روبه رو می شویم و آن را حل می کنیم یا حتی اگر نتوانیم آن را حل نماییم، درک مشخصی از مشکل خود داریم؛ یعنی درد و رنج این مشکل را کاملاً احساس می کنیم. بنابراین دیگران را راحتتر درک نموده یا حداقل میتوانیم همدردی و همدلی خوبی با آنها داشته باشیم.

به مثالهای زیر توجه نمایید:

شخصی به تازگی شغل خود را از دست داده و بسیار ناراحت است و تصور کنید ما نیز سال گذشته همین مشکل را داشتیم. لذا در حال حاضر خیلی خوب او را درک میکنیم؛ پس میتوانیم با او همدلی کرده و حتی راهنمایی های خوبی برای او داشته باشیم و او نیز ارتباط خوبی را به لحاظ عاطفی با ما خواهد داشت؛ چرا که مشکل خود را با اختلاف زمانی کمی با مشکل ما همردیف میبیند. در عینحال چون خودمان این شرایط را گذراندهایم، پس میتوانیم احساسات طرف مقابل را درک نماییم و انتظارات او را بدانیم؛ لذا با او مهربانتر خواهیم بود.

مثال دوم:

تصور کنید مادری فرزند کوچک خود را در خیابان گم کرده و بسیار ناراحت و پریشان است، فرزند خود را صدا میزند و به اینسو و آنسو میدود. افراد باتجربه در این وضعیت به کمک او آمده و با گشتن مغازهها و کمک گرفتن از پلیس، سعی در پیدا کردن فرزند گم شده دارند؛ و این یعنی مهربانی.

اما اشخاص بی تجربه شروع می کنند مادر را مؤاخذه و نصیحت کردن. حال اگر شخصی در این میان باشد که قبلاً فرزند خود را گم کرده باشد، بهتر از هر کسی حال این مادر را درک می کند؛ لذا او بیشتر از همه کمک کرده و مهربان تر

از همه رفتار می نماید.

عقلانیت و احساسات به ما می گوید وقتی با کسی روبه رو میشوی که مشکلی دارد، اگر می توانی به او کمک کن و اگر نمیتوانی، لااقل رنج او را بیشتر نکن و این یعنی مهربانی. اگر با شخصی روبه رو شدی که زندگی خود را بهخاطر طلاق از دست داده است، او را نصیحت نکن؛ شخصیت او را زیر سؤال نبر؛ نکات منفی رفتار او را بازگو نکن؛ او را تحقیر نکن. او به هیچ کدام از اینها نیازی ندارد! می توانی کمک کن زندگی خود را دوباره شروع کند و اگر نمیتوانی، به او امید بده و اگر این را هم نمی توانی بگویی، لطفاً سکوت کن و چیزی نگو!

با توضیحات ارائه شده، نتیجه می گیریم شاید نشانه یک زندگی پر تکاپو و سرزنده، وجود مشکلات خُرد و کلان باشد. به گمانم وجود مشکلات را بتوانیم لازمه زندگی بدانیم؛ لذا میکوشیم نگاه خود را به مشکلات تغییر داده، ضمناً نحوه مواجهه خود را با آنها بررسی نماییم و از آن مطلع شویم. دانستن نحوه مواجهه خود با مشکل را می توانیم قسمتی مهم از خودآگاهی بدانیم.

ص: ۱۱۵

سؤال ششم: آیا من انسان توانمندی هستم؟

اشاره

پاسخ به این پرسش نیاز به دانستن مقدماتی دارد که بدون آگاهی از آن، نمی توان پاسخ مناسبی به پرسش مذکور ارائه نمود.

برای لحاظ نمودن این مقدمات، موضوع را اینگونه شروع میکنیم که، اساساً ماهیت انسان چیست؟ تا بتوان توانمندی او را ارزیابی نمود.

اگر این ماهیت را نشناسیم، نمی توانیم توانمندی او را در نظر گرفته و پیرامون آن صحبت کنیم؛ لذا ابتدا به طور خلاصه به چیستی ماهیت انسان میپردازیم.

فلاسفه انسان را حیوانی ناطق می نامند؛ در متون دینی انسان موجودی است گرانقدر که اشرف مخلوقات است.

بنا به فرموده خداوند متعال در قرآن کریم انسان موجودی است که خلیفه خدا بر زمین انتخاب شده است.

ص: ۱۱۹

وَ اِذ قالَ رَبُّکَ لِلمَلائِکَهِ اِنّی جاعِلٌ فِی الاَرضِ خَلیفَهً ...؛

و آنگاه که پروردگارت به فرشتگان گفت: من در زمین جانشینی خواهم گماشت...(۱)

و البته روانشناسان نیز برحسب تخصص خود تعاریف مختلفی از ماهیت انسان ارائه نموده اند که آن را نیز بیان می کنیم:

۱- فروید؛ روانشناس معروف در خصوص ماهیت انسان میگوید "انسان ذاتاً نه خوب است و نه بد؛ بلکه از نظر اخلاقی خنثی است." او انسان را حاصل تکامل میداند؛ یعنی انسان ماشین تشکیل شده از اندامها است که در آن کششها و انگیزشهای سازماندهی شده زیستی به صورت فرآیندهای فکری، آرزو و جهت های عاطفی مشخص می شود. در این طرز تفکر، انسان اختیار زیادی ندارد و تابع غرایز و گذشته خود است.

۲- روانشناس معروف آدلر، انسان را موجودی خلاق، انتخاب گر، اجتماعی، مسئول و در حال شدن می داند که نه خوب است و نه بد و ماهیت او در اجتماع شکل میگیرد. بسیاری از روانشناسان معروف پیرو این نظریه هستند.

۳- عده ای از روانشناسان ماهیت انسان را مانند لوح سفیدی میدانند که هیچ چیزی در آن ثبت نشده است و او می تواند هرگونه که بخواهد بشود.

۴- از نظر روان شناسی گشتالت، انسان موجودی است ماهیتاً تعاملی. یعنی بر محیط اثر گذاشته و از محیط اثر میگیرد و از نظر اخلاقی نیز خنثی است؛ یعنی انسان ذاتاً نه خوب است و نه بد!

این مطالب خلاصه ای از نگاه روانشناسی به ماهیت انسان است که بیان گردید. در توضیحات فوق الذکر، نکات مهمی نهفته است؛ از جمله تفکر، خلاقیت، تعامل و تکامل. اینها نشان دهنده این است که ما انسانها با حیوانات بسیار متفاوت

۱- بقره/ ۳۰

هستیم و نحوه زندگی و چگونه بودن ما با چگونه بودن آنها بسیار متفاوت است.

برای درک بهتر موضوع مثالی را ذکر میکنیم؛ زندگی یک لکلک را پانصد سال پیش درنظر بگیرید.

لک لک در کجا زندگی می کرده؟ چه نوع غذایی می خورده؟ چه رفتاری با طبیعت داشته؟ و ارتباط او با دیگر لک لکها چگونه بوده است؟

حال به چهارصد، سیصد، دویست، صد سال و بالاخره به زندگی امروز لکلک نگاه کنیم و دوباره به سؤالات پاسخ دهیم.

به نظر شما، زندگی لکلک از پانصد سال پیش تاکنون تفاوتی کرده است؟ آیا تفاوتی دیده می شود؟! حال به زندگی انسان بنگرید و با پانصد سال قبل مقایسه نمایید؛ چه شباهتی می بینید؟

زندگی انسان بسیار متفاوت از گذشته است؛ حتی نمی توانیم آن را با پنجاه سال گذشته مقایسه نماییم. اما در همین زندگی بسیار متفاوت، ما با مسائلی روبهرو میشویم که تغییر نکرده و همچنان پابرجاست و قسمت های مهمی از زندگی او است. مانند تعاملات بین او و دیگر انسانها، مهربانی، بخشش، انتقام، کسب علم، اهمیت قدرت و بسیاری موضوعات دیگر که ممکن است در طول سالها شکل ظاهری آن تغییر کرده باشد، اما اصل و ماهیت آن ثابت مانده است.

بهنظر میرسد اگر ما بتوانیم یک تصور اجمالی نیز از خود به عنوان انسان داشته باشیم، که انسان موجودی است که ماهیت آن به خصلتهای ویژه او وابسته است، این تصور اجمالی بتواند کمک شایانی به فهم ما از خودمان داشته باشد.

شاید بگویید اخلاقیات مجموعه خصلتهای انسانی است؛ اما همه موضوعات صرفاً قسمتی از اخلاقیات نیست. وضع قوانین کارآمد در مواقع ضروری و سهل نمودن کارها با ساختن ماشینآلات، کشف روابط در بین اشیاء و مواد تشکیلدهنده آن (شیمی) و بسیاری موضوعات دیگر، جزء اخلاقیات نیست؛

اما ویژگی انسان است. لذا با یک تصور دقیقتر اینگونه بگوییم که انسان موجودی است با خصلتهای ویژه خود از جمله:

 خلاق بودن،

 متفکر بودن،

 انتخابگر بودن،

 اجتماعی بودن،

 کمال جو بودن

شناخته می شود. با این تعریف، می توانیم تفاوتهای اساسی بین خود و دیگر جانداران را بهتر بشناسیم و ضمناً با ماهیت خود نیز بیشتر آشنا شویم؛ چراکه ما انسانها قسمتی از این جهان بزرگ هستیم و این جهان مخلوق خداوند متعال است. بنابراین دانستن تفاوتها و شناخت خود، مهمترین کمک برای شناخت توانمندیهای ما است. در غیراین صورت، ممکن است در راستای توانمندی های جاندار دیگری حرکت کرده و به اشتباه دنبال کسب توانمندی آن جاندار باشیم؛ لذا از مسیر تعالی انسان خارج می شویم. بنابراین تعریف اولیه از ماهیت، امری ضروری است.

حال که با یک شناخت اولیه از ماهیت خودمان آشنا شدیم، بهسراغ تعریف واژه بعدی می رویم:

توانمندی یعنی چه؟

توانمندی یعنی آنچه را که باید انجام دهیم، بتوانیم انجام دهیم.

در این توضیح مختصر، کلمه "باید" وجود دارد؛ یعنی با توجه به شرایط، موقعیت، زمان، مکان و جایگاه ما، بایدهایی در کنار یکدیگر قرار میگیرد. برای روشن شدن موضوع به مثالهای زیر دقت کنید.

 کودک توانمند در دو سالگی می تواند راه برود.

 نوجوان توانمند در سن پانزده سالگی میتواند بسیاری کارهای خود را

شخصاً انجام دهد.

 یک پدر توانمند می تواند نیازهای خانواده خود را تأمین نماید.

پس توانمندی با مؤلفه هایی از جمله شرایط، موقعیت زمانی، موقعیت مکانی و جایگاه ما تعریف می شود؛ لذا ما از کودک دو ساله انتظار نداریم بسیاری از کارهای خود را انجام دهد و اگر نمیتواند این کار را انجام دهد، او را ناتوان نمیدانیم!

بنابراین با توضیحات داده شده و کنار هم گذاشتن توضیحات مربوط به واژههای اصلی، اینگونه نتیجه میگیریم که:

انسان توانمند یعنی شخصی که بتواند از عهده انجام خصلت های مربوط به انسان برآید و توانایی انجام آن را داشته باشد.

مثلاً متفکر بودن؛ انسان توانمند انسانی است که متفکر است و قدرت فکر دارد. یا اینکه انسان توانمند، انسانی است که خلاق است و برای رسیدن به مقصد، از راههای مختلفی استفاده میکند و اگر ظاهراً راهی وجود نداشت، اقدام به ساخت راه جدیدی مینماید.

حال سراغ یکی دیگر از ویژگیهای انسانی میرویم؛ یعنی یادگیری. با توضیحات فوق الذکر اینگونه می توانیم بگوییم که انسان توانمند انسانی است که بتواند یادگیری داشته باشد؛ یا اینکه انسان توانمند انسانی است که بتواند خصلت بخشش را دارا باشد؛ یا اینکه انسان توانمند انسانی است که بتواند تعاملات اجتماعی را رعایت نموده و در اجتماع زندگی آرامی داشته باشد.

این توانمندی ها چون به تعریف ماهیت انسان باز می گردد، در واقع محدود به عدهای خاص نشده و شامل همه انسانها میگردد؛ البته از آنجا که خداوند متعال هر موجودی را به نحوی آفریده است که بتواند در راستای توانمندی های

خود حرکت کرده و بهتر و بیشتر متعالی گردد، انسان نیز با استعداد و تواناییهای اولیهای آفریده شده است که هم نسبت به دیگر موجودات تفاوتهای اولیه داشته و هم در راستای همین استعدادهای اولیه خدادادی حرکت میکند.

مثلاً شما به خلقت شتر نگاه کنید، کف پای پهنی دارد تا در شن فرو نرود، دو پلک چشم دارد تا در طوفان شن بتواند ببیند یا اینکه کوهان دارد تا بتواند در بیابانهای خشک و بیآب و علف زنده بماند. یا خلقت ماهی که دارای آبشش و باله است تا بتواند بهتر زندگی کند.

حال به اقتضائات و تفاوتهای بین انسان و حیوان دقت فرمایید. بهنظر شما، توانمندیهای انسان در چه مسیری هدفگذاری شده است؟! شعور، قوه تفکر، تکلم و استدلال انسان و همچنین پایبندی او به امور اخلاقی و اعتقاد به این که خالقی تمام مخلوقات را آفریده و غایتی را برای آنها در نظر گرفته است، در چه مسیری باید پیموده شود؟

برای درک بهتر موضوع، خواهش میکنم به این آیه شریفه از قرآنکریم دقت فرمایید:

فَأَقِم وَجهَکَ لِلدّینِ حَنیفاً فِطرَتَ اللّهِ الَّتی فَطَرَ النّاسَ عَلَیها لاتَبدیلَ لِخَلقِ اللّهِ ذلِکَ الدّینُ القَیِّمُ وَلکِنَّ اَکثَرَ النّاسِ لایَعلَمونَ

پس حقگرایانه به سوی این آیین روی آور. (با همان) فطرتی که خدا مردم را بر آن سرشته است. تغییری در آفرینش خدا نیست. آیین پایدار همین است. ولیکن بیشتر مردم نمی دانند.(۱)

بنابراین ما انسان را موجودی چون لوح سفید نمی دانیم؛ چون او نیز مانند دیگر مخلوقات با استعدادهای اولیه طبیعی خلق شده است.

۱- روم/ ۳۰

 انسان را بی اختیار نمیدانیم؛ چون حتماً موجودی است متفکر و مسیر زندگی خود را انتخاب میکند.

 انسان را صرفاً موجودی غریزی نمیدانیم؛ چون انسان موجودی است اجتماعی و تأثیرگذار و تأثیرپذیری از محیط نیز دارد.

 انسان را موجودی رها شده در طبیعت نمیدانیم؛ چون دارای خلقتی است که او را به خالق خود راهنمایی نموده و با او در ارتباط است.

 انسان را محکوم به گذشته خود نمیدانیم؛ چون خلاق است و راههای جدید را کشف و اختراع میکند.

ما انسان را موجودی شریف میدانیم که دارای توانمندی های نهفته است که باید شکوفا شود تا او نیز بتواند زندگی طبیعی و فطری خود را داشته باشد و مسیر تعالی خود را طی نماید.

لذا در این مسیر، طبیعی است که هر کدام از ما انسانها تواناییهای خاص مربوط به خود را داشته باشیم؛ اما متأسفانه گاهی به اهمیت یادگیری واقف نیستیم یا اینکه انسان عالمی هستیم، لیکن اخلاق مناسبی در جهت تعامل با اطرافیان نداریم.

بنابراین لازم است بکوشیم علاوه بر حفظ توانمندی های گذشته، از توانمندیهای جدیدی نیز برخوردار شویم. بدیهی است بپذیریم توانمندیهای کسب شده، با توجه به موقعیت و شرایط زمانی و مکانی، تعریف خواهند شد.

لذا اگر ما به عنوان یک مرد نمی توانیم از عهده کارهایی برآییم که خانمها آن را به سادگی انجام می دهند، این نشانه ناتوانی ما نیست؛ عدم زایمان برای مرد نشانه ناتوانی او نیست!! یا خانمها با توجه به جنسیت خود،از نظر احساسی نسبت به

آقایان توانمندتر هستند؛ لذا به سرعت تحت تأثیر قرار گرفته و احساستی می شوند. به همین دلیل قادر نیستند بعضی کارها را مانند آقایان انجام دهند.

این به معنی ناتوانی آنها نیست؛ هر کدام از ما انسانها دارای توانمندی هایی هستیم که باید در آن جهت حرکت نماییم.

اما سؤال؛ توانمندیهای ما از چه منبعی سرچشمه می گیرد؟

خاستگاه توانمندی

اشاره

توانمندیهای ما انسانها معمولاً سه خاستگاه اصلی دارد که عبارتند از:

وراثت

در مبحث وراثت، ما کلیه توانمندی های ذاتی و خلقی را مربوط به همین بخش میدانیم. بسیاری از ما انسانها خلقیات خود را بهصورت ارثی از والدین و اجداد خویش به ارث میبریم و به صورت طبیعی مستعد کارهایی هستیم که اگر در همان مسیر قدم برداریم، موفقیت بسیاری کسب خواهیم کرد.

مثلاً- کودکی در دوره اولیه تحصیل مانند والدین خط خوب و مناسبی دارد؛ این کودک اگر تحت آموزش قرار گیرد، قطعاً موفقیت چشم گیری را در خوشنویسی خواهد داشت. لذا بسیاری از استعدادهای ما وراثتی یا اصطلاحاً ذاتی است که میتوانیم آنها را به نحو احسن پرورش دهیم.

خداجویی، کمال جویی و کمال طلبی، اجتماعی بودن و بسیاری از این گونه موارد به صورت ذاتی در ما انسانها وجود دارد و فقط نیاز به پرورش و هدایت دارند.

آموزش

آموزش به عنوان اصل اساسی در توانمندی انسان کاربرد دارد و انسان

امروز، هزینه های فراوانی را در این جهت پرداخت نموده است. دانشگاه، مدرسه، آموزشگاه، مراکز علمی گوناگون، پژوهش گاه، کتاب و همه اینها یعنی آموزش و اهمیت آموزش. انسان ذاتاً علاقه مند به یادگیری است؛ چون با یادگیری احساس رشد و فضیلت میکند. همچنین با کسب علم، دارای قدرت شده و می تواند برای خود و دیگران زندگی بهتری را بسازد.

توانا بود هر که دانا بود

ز دانش دل پیر برنا بود

لذا توانمندی با آموزش و دانایی رابطه تنگاتنگی دارد.

اگر می توانیم کاری را، چه کوچک و چه بزرگ، درست انجام دهیم، بدان معنا است که دانش انجام آن کار را دارا هستیم. لذا تمامی تمدنها با دانش به وجود آمدهاند و با دانش ماندگار شده اند؛ همه اقوام، ادیان و مکاتب فکری، تأکید بر دانش و آموزش داشته اند.

تربیت

تربیت یعنی شناسایی استعدادهای اولیه انسانی و ایجاد فضای مناسب برای رشد و تعالی آنها؛ لذا مدرسه و محیط خانواده زمینه ساز اصلی تربیت ما انسانها است و اجتماع نیز سهم به سزایی در این تربیت ایفا می کند.

از آنجا که انسان موجود کمالطلبی است و قطعاً به تنهایی توانایی این را ندارد که بتواند بین تمام ابعاد وجودی خود تعادل ایجاد نماید، لذا خالق متعال، از نوع انسان مربیانی را برای کمک به او انتخاب کرده و با ارتباط بین خود و انسانها دائماً ما را به سوی این تعادل و تعالی راهنمایی می نمایند.

این انسانها که هم جنس ما بوده و مثل ما زندگی می کردند و راهنمایی های خداوند متعال را به ما منتقل می کردند، پیامبر نام داشته که بعد از پیامبر خاتم

حضرت محمدمصطفی و ائمه اطهار(سلام الله علیهم)، نقش تربیت انسان را به عهده دارند.

لذا ما انسانها می توانیم از سه خاستگاه اصلی همزمان بهره گرفته و استفاده وافی داشته باشیم؛ یعنی خوشحال باشیم که بسیاری از خصلتهای انسانی را از والدین و گذشتگان خود به ارث برده ایم. در ثانی دائماً مشغول آموزش و یادگیری باشیم و ثالثاً دائم با خداوند مهربان در ارتباط بوده (نماز، دعا) و از فرمایشات وجود مقدس ذات احدیت (قرآن) استفاده نماییم تا بتوانیم راحت تر متعال و توانمند شویم.

شناخت مدیریتی از خود

اشاره

موضوع بعدی، لازمه شناخت توانمندی برای داشتن شناخت مدیریتی از خود است. عمده شناختی که افراد از خودشان دارند، یک شناخت احساسی است؛ یعنی بر اساس مواردی که از خویش سراغ دارند، احساس میکنند در موضوعی توانمند هستند یا اینکه توانمند نیستند.

لذا پیشنهاد من این است که ما این شناخت را به یک شناخت مدیریتی تغییر دهیم. شناخت مدیریتی یعنی اینکه بتوانیم اقتضائات خود را در زوایای مختلف تحلیل نموده و موارد مختلف شخصیتی را از خود در این زوایا پیدا کنیم. با این نوع شناخت، می توانیم از چگونگی شخصیت گذشته و حال خود بهتر مطلع شویم و بتوانیم وضعیت آینده خویش را بهتر بهبود بخشیم.

لذا برای تحلیل این مطلب، باید بتوانیم به سؤالات ذیل پاسخ دهیم.

۱- چه چیزهایی نقاط قوت من محسوب میشود؟!

۲- چه چیزهایی نقاط ضعف من محسوب میشود؟!

۳- من به چه چیزهایی در زندگی امیدوار هستم؟!

۴- چه چیزهایی ممکن است به زندگی من آسیب برساند؟!

ص: ۱۲۸

این چهار سؤال اصلی هر چقدر دقیق تر پاسخ داده شود، زمینه ساز توانمندی بیشتر ما خواهد شد؛ چراکه میتواند بهتر و بیشتر ما را به خصلتهای انسانی نزدیک نماید.

حال به شرح اجمالی این چهار مؤلفه می پردازیم.

۱– نقاط قوت

با توضیحات ارائه شده، حال باید بتوانیم نقاط قوت خود را شناسایی کرده و آنها را روی کاغذ بیاوریم. این نقاط قوت شامل تمامی چیزهایی است که میتواند به ما کمک نماید انسان بهتری باشیم؛ رشد کنیم و توانمند گردیم به طور مثال:

- من پدر هستم، پدر بودن برای من یک نقطه قوت است.

- همسرم یک مادر است، مادر بودن یک نقطه قوت او است؛

- فردی مهربان است، مهربانی یک توانمندی و نقطه قوت است؛

- شما یک منزل شخصی دارید، داشتن منزل شخصی توانمندی است. چون نشاندهنده این است که شما فقیر نیستید؛

- فردی دارای تحصیلات عالیه است و خدمات شاخصی را نسبت به جامعه ایفا میکند، پس تحصیلات نقطه قوت او است؛

- فردی دارای سلامت جسم است، سلامت جسمی نقطه قوت او است؛

- خدا را شاکریم که والدین ما زنده هستند، زنده بودن پدر و مادر برای ما یک نقطه قوت است؛

- دوستان خوبی داریم، دوست خوب نقطه قوت است؛

- همسر مهربانی داریم، داشتن همسر مهربان نقطه قوت است؛

 من دارای خصلت خوش اخلاقی هستم، خوشاخلاقی نقطه قوت است.

و مثالهای زیادی در این باب.

لـذا هر آنچه را که می توانیـد برای خود نقطه قوت ثبت نماییـد، بنویسـید و لیست کنیـد تا بهتر با نقاط قوت خود آشـنا شوید؛ حال سراغ نقاط ضعف خود بروید و شروع کنید به نوشتن آنها.

نقاط قوت من

۱

۲

۳

۴

۵

۲– نقاط ضعف

نقاط ضـعف یعنی موضوعاتی که ما را از اینکه انسان متعالی باشـیم، دور نمود یا سـرعت پیشـرفت و توانمندی ما را می کاهد. مثلاً:

 بینظمی برای انسان یک نقطه ضعف است.

 پرخاشگری یک نقطه ضعف است؛

 عدم اعتمادبهنفس یک نقطه ضعف است؛

 فقر نقطه ضعف است؛

 عدم توانایی در بخشش دیگران، نقطه ضعف است؛

 جوگیر شدن و اتخاذ تصمیمات ناگهانی یک نقطه ضعف است؛

 عدم تمایل به تشکیل خانواده و مسئولیت پذیری یک نقطه ضعف است؛

 عدم ارتباط صحیح با همسر برای یک شوهر نقطه ضعف است؛

 عدم مدیریت صحیح هزینه های زندگی یک نقطه ضعف است؛

 بی کیفیتی امور تحصیلی و پایین بودن نمرات دروس مختلف برای دانش آموز یک نقطه ضعف است؛

 عدم رعایت حال دیگران و درک وضعیت روحی و جسمی دیگران نقطه ضعف است.

و میتوان با توجه به نقاط ضعف خود این لیست را بیشتر یا کمتر کنیم، مهم آن است که به تمام نقاط ضعف فعلی خودمان آگاهی یافته و بتوانیم آنها را یادداشت نماییم. با یادداشت کردن نقاطضعف می توانیم اقدامات زیر را انجام دهیم.

 نسبت به نقاط ضعف خود مطلع شویم؛

 برنامه ریزی برای اولویت بندی و اصلاح آنها داشته باشیم؛

 اگر با کاری روبه رو شدیم که نسبت به انجام آن ناتوان هستیم، از تقبل مسئولیت امتناع نماییم.

اگر ما نقاط ضعف خود را خوب بشناسیم، در واقع آگاهی خود را نسبت به خویشتن افزایش داده ایم؛ لذا همین آگاهی نسبت به نقاط ضعف، خود نقطه قوت ما تلقی می شود؛ چرا که می تواند باعث رشد و توانمندی باشد. بسیاری از انسانها نسبت به نقاط ضعف خود ناآگاه بوده و در مواردی نیز فکر می کنند نقاط ضعفی نداشته، بلکه دارای نقاط قوتی هم هستند، به همین دلیل است که توصیه می کنیم این بخش را به دقت انجام دهید.

نقاط ضعف هر آدمی قسمتی از داشته های اوست و نباید داشته های خود را پنهان نماییم و از آنها دور باشیم؛ بلکه باید به داشته هایمان سر بزنیم و اگر اطلاع یا مراقبت و رسیدگی نیاز دارند، آنها را سر و سامان دهیم.

اگر نقطه ضعف ما این است که زود عصبانی می شویم، بر تحمل خود

بیفزاییم و تمرین صبر داشته باشیم و هزاران مثال دیگر. امیدوار باشیم به اینکه می توانیم نقاط ضعف خود را به مرور به نقاط قوت تبدیل کنیم؛ برای این تغییر به مدل ارائه شده در قسمت تغییر همین کتاب مراجعه نمایید.

نقاط ضعف من

۱

۲

۳

۴

۵

۳– نقاط تهدید

این نقاط نیز قسمتی از داشته های ما هستند و به نقاط ضعف نزدیک می باشند، با این تفاوت که نقاط تهدید برای ما مشکلی را به وجود نیاوردهاند، اما اگر در همین حال رها شوند، می توانند در آینده ای نزدیک مشکلساز شده و به نقاطضعف ما تبدیل شوند. مثالهایی که نقاط تهدید ما بوده و در مسیر توانمندی ما قرار دارند و می توانند مشکل ساز باشند را شرح می دهیم:

 ولخرجی یک تهدید برای توانمندی ماست؛

 ارتباط با اشخاصی که شئونات اخلاقی را رعایت نمی کنند یک تهدید برای توانمندی ماست؛

 شلخته بودن یک تهدید برای توانمندی انسان محسوب می شود؛

 عدم داشتن پس انداز یک تهدید برای توانمندی هر زندگی به شمار می رود؛

- عدم آینده نگری برای فرزندان یک تهدید برای زندگی آنهاست؛
- عدم دقت در رفت و آمد فرزندمان به خانه، یک تهدید برای توانمندی خانوادگی محسوب میشود؛
- عدم دقت در سلامت خودمان یک تهدید برای سلامتی ما است؛
- عدم دقت در سلامت همسرمان، یک تهدید برای توانمندی خانوادگی به شمار میرود؛
- رانندگی پر خطر، یک تهدید برای توانمندی خانواده می باشد؛
- پرخوری، یک تهدید برای توانمندی سلامت است؛
- دیر خوابیدن، یک تهدید برای توانمندی شغلی محسوب می شود.

این نقاط تهدید شاید فعلاً آسیبی به توانمندی ما نرسانند، اما در آینده تبدیل به نقاطضعف شده و مانع توانمندی ما میشود. می توان با اصلاح گفتار یا رفتار، این تهدیدها را فرصتی برای پیشرفت، تغییر، رشد و توانمندی خود تبدیل کرد.

نقاط تهدید من

۱

۲

۳

۴

۵

۴– نقاط فرصت

فرصت نقش بسیار مهمی در توانمندی ما دارد، شاید نسبت به این موضوع

ص: ۱۳۳

اطلاعات کمی داشته و تصور مناسبی از فرصت در زندگی نداشته باشیم. هرآنچه که بتواند بالقوه بوده و آن را به نقطه قوتی تبدیل کرد، فرصت نام دارد. مثلاً:

 جوانی برای ما یک فرصت است؛

 داشتن زمان کافی برای مطالعه یک فرصت است؛

 داشتن پدر و مادری مسئول یک فرصت است؛

 داشتن موقعیتی برای خدمت به مردم یک فرصت است؛

 کمک کردن به والدین یک فرصت است؛

 سؤال مردم از ما و کمک خواستن آنها یک فرصت است؛

 داشتن زمان کافی برای دید و بازدید از اقوام یک فرصت است.

فرصتها در زندگی همیشگی نیستند و بسیار سریع از بین می روند، اگر از آنها استفاده نمودیم، پس موفقیت خود را افزایش داده و توانمند شده ایم و اگر از آنها استفاده نکنیم، بعدها باید با تلاش و کوشش زیاد، مقداری از آن را جبران نماییم و حتی بخشی را نیز هیچگاه نمیتوانیم جبران کنیم؛ لذا باید از فرصتها، بهترین استفاده را داشته باشیم.

نقاط فرصت من

۱

۲

۳

۴

۵

این چهار زاویه اصلی در موضوع توانمندی که شرح داده شد، در صورتی

که دقیق نوشته شده و قسمتهای مختلف آن مشخص شود، میتواند به ما نشان دهد (از نگاه مدیریتی) در چه سطح از توانمندی قرار داریم.

با استفاده از این داشته، میتوانیم برنامه مدون و قابلاجرایی جهت تثبیت و ارتقاء سطح توانمندی خود داشته باشیم؛ البته فراموش نکنیم که برای ایجاد یک توانمندی، باید سه اصل را مداوم به همراه یکدیگر به اجرا درآوریم.

۱. حتماً در خصوص توانمندی جدید از آموزش کافی برخوردار شویم؛

۲. تمرینات صحیح و پیدرپی داشته باشیم؛

۳. توانمندی خود را به صورت آزمایشی به مرحله اجرا درآورده و نسبت به آن یقین حاصل نماییم؛

۴. بارها و بارها از توانمندی خود استفاده کنیم.

دایره توانمندی

اشاره

توانمندی افراد را می توان در چند بخش مختلف قرار داد که تلاش میشود بر تعداد محتویات این سبدها افزوده شود.

توانمندیهای شخصی

این توانمندیها عبارتند از توانمندی هایی که شما را از نظر شخصی، نسبت به دیگر افراد اجتماع توانمندتر نشان می دهد.

مانند داشتن گواهینامه رانندگی، مهارت در تزریق (آمپول و سرم)، دانستن یک زبان بین المللی، آشنایی نسبی به امور فنی خانه و اتومبیل، جثه قوی و غیره.

توانمندیهای مالی

توانمندیهایی که شما را از نظر مالی نسبت به دیگر افراد اجتماع توانمندتر نشان می دهد.

ص: ۱۳۵

مانند داشـتن مقادیر قابل توجهی وجه نقد، داشـتن منزل بزرگ، داشـتن املاک، داشتن خودروی مناسب، عدم مقروض بودن، موفقیت در شغل و حرفه.

توانمندیهای سلامتی

توانمندیهایی هستند که شما را از نظر سلامتی نسبت به دیگر افراد اجتماع تواناتر نشان می دهد.

مانند سلامتی جسمی و سلامتی روحی.

توانمندیهای شخصیتی

توانمندیهایی هستند که شما را از نظر شخصیتی نسبت به دیگر افراد اجتماع تواناتر نشان می دهد.

مانـند مهـارت در دوستیـابی، مهـارت در آداب معاشـرت، داشـتن اعتمـادبه نفس کافی و عزت نفس، درک مناسب از اطراف، رعایت اصول اخلاقی، تأثیرگذاری، معنادار بودن رفتارها و خود کنترلی.

توانمندیهای علمی

توانمندی هایی که شما را از نظر علمی نسبت به دیگر افراد اجتماع تواناتر نشان می دهد.

مانند تحصیلات عالیه، تحصیلات دانشگاهی، تحصیلات آموزشگاهی، طی نمودن دوره های تخصصی و شغلی.

توانمندیهای حرفه ای

توانمندی هایی که شما را از نظر حرفهای نسبت به دیگر افراد اجتماع تواناتر نشان می دهد.

ص: ۱۳۶

مانند تسلط به رایانه، مهارت در نرم افزارهای شغلی و حرفه ای، موفقیت در صنف شغلی، شناخت بازار، ارتباط مناسب با مشتری، خلاقیت در تولید محصول و غیره.

توانمندی های خانوادگی

توانمندیهایی که شما را از نظر خانوادگی نسبت به دیگر افراد اجتماع تواناتر نشان میدهد.

مانند تربیت صحیح فرزندان، ارتباط صمیمی با همسر، ارتباط مناسب با خانواده همسر، شاد بودن اعضاء خانواده، ارتباط صمیمی با فرزندان، اولویت دادن خانواده نسبت به هر چیزی و غیره.

توانمندیهای دینی

توانمندی هایی که شما را از نظر دینی نسبت به دیگر افراد اجتماع تواناتر نشان میدهد.

مانند قرائت صحیح قرآن و آشنایی با موضوع آیات، حُسن معاشرت با مردم، رعایت حقوق اطرافیان، رعایت حدود الهی، انجام فرائض و واجبات دینی، توجه به شعائر دینی، رعایت احترام علماء دین، شرکت در مراسمهای مذهبی و رعایت حرام و حلال الهی، اطلاع از احکام شرعی، اطلاع از تاریخ اسلام و آشنایی با سیره عملی اهلبیت(سلام الله علیهم).

با نگاهی اجمالی به سبدهای اشاره شده، می توانیم با برنامه ریزی و تلاش موارد دیگری را نیز به سبد توانمندی های خود بیفزاییم.

خواننده گرامی!

در انتهای بحث توانمندی، لازم می بینم به نکته ای بسیار مهم اشاره نمایم.

ص: ۱۳۷

علاوه بر نقـاط ضـعف، قوت، تهدیـد و فرصت، مـا نقـاطی نیز می توانیم در شخصـیت خود داشـته باشـیم که شامل این موارد نیست؛ چرا که این عوامـل چهارگـانه می تواننـد عامل افزایش یا کاهش توانمنـدی ما باشـند اما نقاط موردنظر ما نقطه سـقوط ماست.

باید توجه ویژه داشت تا خدای ناکرده با این نقاط سقوط مواجه نشویم؛ نقاطی مانند آلوده شدن به:

 ربا

 دزدی

 کسب مال نامشروع

 اعتیاد

 روابط نامشروع

این موارد، موجب سـقوط شخصیت و زندگی ما می شود؛ لذا بدیهی است که از این نقاط فاصله گرفته و هرگز به آن نزدیک نشویم تا بتوانیم در راستای تقویت توانمندیهای خویش حرکت نماییم.

رمز موفقیت ما در مورد نقاط سـقوط دوری از آنها و عـدم نزدیک شـدن ما به این موضوعات است. به این آیه شـریفه از قران کریم توجه فرمایید:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا الرِّبَا أَضْعَافًا مُضَاعَفَةً وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

ای کسانی که ایمان آورده اید ربا را [با سود] چندین برابر مخورید و از خدا پروا کنید باشد که رستگار شوید.(۱)

۱- آل عمران/ ۱۳۰

سؤال هفتم:منظور من از خوشبختی چیست؟

اشاره

در ابتدای بحث، مانند موضوعات قبل لازم است کلید واژههای بحث را بشناسیم و تعریف مشخصی از آن را در ذهن متصور شویم. در خصوص انسان، توضیحات لازم بیان شده است و برای تصوری مناسب از موجودیت و ماهیت خود، می توانیم فصول گذشته را مطالعه و در خصوص خوشبختی لازم است توضیحاتی را ارائه نماییم.

خوشبختی تعریف مشخص و جهان شمولی ندارد که بتوانیم با استفاده از آن یک تعریف جامع داشته باشیم. اما می توانیم به تعاریفی اشاره نماییم که عده بسیاری از انسانها با این تعریف موافق هستند؛ هرچند ممکن است هیچ اطلاع یا شناختی از ماهیت تعریف موردپسند خود نداشته باشیم.

لذا در ابتدای بحث لازم است یادآور شویم که خوشبختی در درجه اول، با زاویه نگاه ما به جهان و شناخت جایگاه انسان تعریف میگردد؛ لذا برای این تعریف، ما همیشه نیازمند دو برداشت همزمان هستیم.

۱. برداشت ما از جهان هستی

۲. برداشت ما از انسان

ص: ۱۴۱

بنابراین در توضیحات بعدی نیز به ناچار و بارها سراغ این دو مؤلفه اصلی رفته و با کنار هم قرار دادن آنها، موضوع خوشبختی را بررسی مینماییم؛ اما به صورت کلی، میتوانیم خوشبختی را این چنین تعریف کنیم:

 خوشبختی را از مجموع دو واژه خوش و بخت بدانیم که در این تعریف خوشبختی به معنای خوشحالی از ازدواج و زندگی متأهلی است؛ چون بخت را همسر نیز معنی می کنند.

 خوشبختی را از مجموع دو واژه خوش و بخت بدانیم که در این تعریف خوشبختی به معنای خوشحالی از اقبال و آینده است؛ چون در بعضی تعاریف بخت را اقبال آینده معنی میکنند.

 خوشبختی را واژهای معنادار و بهصورت یک واژه بدانیم و برای آن تعریف مفهومی داشته باشیم.

یکی از مهمترین این تعاریف، این است که خوشبختی یعنی انسان دائماً از زندگی خویش لذت ببرد.

با توجه به توضیحات ردیف سه، خوشبختی را این چنین تعریف کنیم که "خوشبختی یعنی انسان از زندگی خود راضی بوده و خشنود باشد."

تعاریف فوق الذکر عمده تعاریف اولیه از واژه خوشبختی است که هر یک موافقان و مخالفانی دارد اما می توان به همه این تعاریف توجه داشت و در حیطه تعاریف بیان شده تفکر نموده و اظهارنظر داشته باشیم.

با توجه به تعاریف ارائه شده، ما تعریف اول و دوم را در تعاریف سوم و چهارم ادغام نموده و با دو تعریف کلی روبهرو میشویم.

۱- خوشبختی یعنی همه چیز داشته باشیم و آنگاه از زندگی لذت ببریم.

۲- خوشبختی یعنی از داشته هایمان خشنود بوده و از آن لذت ببریم.

این دو تعریف مبنای ادامه بحث ما خواهد شد.

اولین تعریف از خوشبختی

خوشبختی یعنی همه چیز داشته باشیم و آنگاه از زندگی لذت ببریم یا در بهترین حالت یعنی اینکه تلاش کنیم همه چیز داشته باشیم تا بتوانیم از زندگی لذت ببریم.

این تعریف ما را با چند سؤال ساده و در عین حال جدی روبهرو میکند.

آیا می توان همه چیز داشت؟!

آیا ما توان این را داریم که همه چیز را به دست آوریم؟!

آیا زندگی آنقدر طولانی است که ما به تمام خواسته های خود برسیم؟!

آیا فقط انسانهای خوشبخت هستند که همه چیز دارند؟!

آیا داشتن همه چیز با هم عقلاً مقدور است؟!

آیا با داشتن همه چیز زندگی معنی میدهد؟!

آیا خوشبختی فقط با داشتن، رابطه مستقیم دارد؟!

آیا خوشبختی امری کلی است و نسبی نمی توان به آن نگریست؟!

آیا می توان در مورد خوشبختی واژه تقریباً خوشبخت یا کاملاً خوشبخت را بهکار برد؟!

آیا با این تعریف می توان بدبخت را نقطه قرینه آن دانست؟! یعنی بدبخت کسی است که چیزی ندارد؟!

این سؤالات و سؤالاتی از این قبیل، ذهن انسان متفکر را به خود مشغول میسازد که گویی بین مادیات و حتی موفقیت های غیرمادی و خوشبختی، رابطه مستقیم وجود دارد که منبع همه آنها بیرونی است؛ یعنی در این تعریف از خوشبختی، خوشبختی کاملاً بیرون از انسان تعریف و تصور شده و سپس به انسان ملحق میگردد.

با این فرض، خوشبختی از وجود انسان نمی جوشد و قسمتی از وجود او نیست! بنابراین می توان خوشبختی را به تنهایی معنا کرد، آنگاه هر انسانی را

کنار آن قرار داد که در زندگی واقعی با عکس این موضوع روبه رو می شویم. به مثالهای بیان شده دقت فرمایید:

می خواهیم شخصی را به تصویر بکشیم که انسان ثروتمندی است؛ این فرد در نظر بسیاری از مردم خوشبخت است، چون امکانات بسیار خوبی دارد و ظاهراً هر چیزی را می تواند به دست آورد.

آیا او موافق است که دیگران او را خوشبخت بدانند؟!

آیا میپسندد او را به خاطر ثروتمند بودن خوشبخت بدانیم؟!

در بسیاری از موارد خیر؛ زیرا:

- ممکن است بیماری داشته باشد؛
- ممکن است همسر خود را از دست داده باشد؛
- ممکن است از همسر خود جدا شده باشد؛
- ممکن است دائماً در معرض استرس و اضطراب باشد؛
- ممکن است او را دوست نداشته باشند؛
- ممکن است پیر و ناتوان باشد؛
- ممکن است مشکل گوارشی داشته و حتی غذای موردنظر خود را نتواند میل نماید؛
- ممکن است دائماً احساس تهدید کرده و بسیاری از کارهای خود را نتواند انجام دهد؛
- ممکن است به علت فشار کار، هیچگاه آرامش نداشته باشد.

عامل ثروت و قدرت دو عامل اصلی هستند که عده کثیری در جهان این دو عامل را عامل خوشبختی می دانند.

حال آنکه وقتی با موضوع خوشبختی سراغ ثروتمندان و صاحبان قدرت می رویم، عمدتاً با مشکلات بیان شده و یا مشکلات جدیدی روبه رو میگردیم که آنها خود را خوشبخت نمی دانند.

چون در این تعریف خوشبختی با داشتن همهچیز تعریف شده است، لذا بعضی از داشتنها مانع احساس خوشبختی افراد میشود، هرچند دیگران آنها را خوشبخت بدانند.

دومین تعریف از خوشبختی

اشاره

تعریف دوم خوشبختی یعنی از داشته هایمان خشنود بوده و از آنها لذت ببریم. در این تعریف برخلاف تعریف قبلی، خوشبختی یک احساس درونی است که با داشتهها و خشنود بودن رابطه مستقیم دارد نه با همه چیز داشتن! در این تعریف، خوشبختی چیزی نیست که بتوان آن را تعریف و تمجید کرد و آنگاه به یک انسان ارائه نمود، بلکه اول باید انسان را مشاهده نمود و با توجه به آن انسان، خوشبختی او را تعریف کرد؛ الزاماً همه انسانها خط خوشبختی مساوی و هماهنگی ندارند!

انسانهایی با زیبایی متفاوت، ثروت متفاوت، مقام متفاوت، سلامتی متفاوت، خانواده متفاوت، مکتب متفات و دین متفاوت میتوانند احساس خوشبختی واقعی داشته باشند.

این داشتنها چون نسبی است، لذا تأثیر آن نیز نسبی بوده و یا حتی می تواند بیتأثیر باشد. بنابراین ما به تعداد انسانهای روی کره زمین می توانیم انسانهای مختلف اما خوشبخت داشته باشیم. با این تعریف خارج از معیارهای بیان شده در قسمت تعریف اول یعنی ثروت، قدرت، زیبایی، شهرت و سلامتی، سراغ موضوع خوشبختی می رویم و آن را بررسی می نماییم.

در تعریف حاضر:

 می توان ثروتمند نبود، اما احساس خوشبختی کرد؛

 می توان نقص عضو داشت، اما احساس خوشبختی کرد؛

 می توان زیبا نبود، اما احساس خوشبختی کرد؛

ص: ۱۴۵

 می توان مشهور نبود، اما احساس خوشبختی کرد؛

 می توان جایگاه شاخص اجتماعی نداشت، اما احساس خوشبختی کرد.

در تعریف حاضر، داشتهها ما را خوشبخت معرفی نمی کنند، بلکه احساس ما نسبت به آنچه که داریم خوشبختی ما را تعریف می کنند. در تعریف قبلی، نگاه بیرونی خوشبختی ما را تعریف میکرد؛ در این نگاه خوشبختی درونی است و این نگاه خود ما است که خوشبختی را تعریف می کند.

حال یک سؤال مهم؟

آیا با توضیحات ارائه شده، انسانهای خوشبخت نقاط مشترکی هم دارند؟! آیا ممکن است من واقعاً انسان خوشبختی باشم؟!
در پاسخ به این سؤال باید گفت ابتدا

برای خود مرز بین موفق بودن و خوشبخت بودن را مشخص نمایید.

و این دو را به یک معنی ندانید؛ الزاماً نباید این دو واژه را در خصوص خودتان به یک معنا تفسیر کنید.

موفقیت انجام وظیفه است و خوشبختی یک احساس درونی؛ لذا بعضی مواقع کنار یکدیگر و در بعضی مواقع کنار هم قرار نمی گیرند. بنابراین موضوع را مشخص و روشن بررسی میکنیم.

با بررسی اشخاصی که احساس خوشبختی میکنند، در جوامع مختلف با ملیتهای مختلف و تمام تفاوتهای بی نفردی که انسانها با یکدیگر دارند، خصوصیات مشترکی را نیز دارا هستند.

این خصوصیات از مهمترین محورهای بررسی انسانهای خوشبخت است که به پر اهمیت ترین آنها می پردازیم.

خصوصیات مشترک افراد خوشبخت

شادی

انسانهـای خوشـبخت خصوصـیت مشترکی دارنـد و آن شـادی است؛ آنهـا از هر فرصتی برای شـاد بودن و شـاد کردن دیگران استفاده میکنند. برای آنها هر موضوعی میتواند خوشحال کننده و شادیآفرین باشد.

والـدینی که خود را خوشـبخت می داننـد؛ از اینکه فرزنـد آنها در تیم فوتبال کلاسـی توانسـته است موفق باشد، جشن گرفته و شـادی فراوانی را از خود نشان میدهنـد که گویی فرزنـد آنها عضو تیم ملی کشورشان شـده است! برای اشـخاص خوشـبخت، شادی مانند اکسیژن است که بدون آن نمی توان زنده بود، آنها همه خوبیها را میبینند و لذت می برند، آنها خوبی می آفرینند و از آفریدن آن لذت می برند.

افرادی که احسـاس می کننـد خوشـبخت هسـتند، از تمـام آن چیزی که دارنـد اسـتفاده نموده و از آن شـاد میشونـد، انسانهای خوشبخت ساده زندگی میکنند و به سادگی شاد می شوند.

 از اینکه با اعضاء خانواده شام می خورند احساس خوشبختی میکنند و شاد هستند؛

 از اینکه هدیه ای دریافت نمایند احساس خوشبختی میکنند و شاد می شوند؛

 از اینکه هدیه ای به کسی بدهند احساس خوشبختی کرده و شاد می شوند؛

 از اینکه با کودکی بازی می کنند و او را می خندانند احساس خوشبختی کرده و شاد می شوند؛

 از اینکه انسان غمگینی را خوشحال کنند احساس خوشبختی کرده و شاد می شوند؛

 از اینکه دیگران شاد هستند احساس خوشبختی کرده و شاد می شوند.

افراد خوشبخت، شادی خود را بین همه تقسیم می کنند؛ افراد خوشبخت تنها نیستند.

آرامش

انسانهـای خوشـبخت به دلیـل تلاـش گر بودن و اسـتفاده از تمام امکانات خود و محور قرار دادن اخلاق و انسانیت از زنـدگی لذت میبرند؛ انسان خوشـبختی که از زندگی لذت میبرد، هرگز حسرت چیزی را نمیخورد! هرگز حسرت نداشته هایش را نمی خورد! هرگز به کسـی حسادت نمیکند، انسان خوشـبخت هیچ چیز را با آرامش معاوضه نکرده و از هر چیزی که آرامش او را به خطر بیندارد، دور میشود.

انسان خوشبخت اهل اسراف نیست، چون اسراف داشته های او را بیدلیل از بین می برد

و احساس رضایت او را از داشتههایش کم میکند، انسان خوشبخت هرگز متوقع نبوده و برای دیگران وظیفه ای تعیین نمی کند و انتظار نـدارد که اطرافیان او متولی زنـدگی او شونـد، انسان خوشـبخت می داند آرامش بهترین لذت است؛ لذا با تمام وجود میکوشد آن را حفظ نماید. انسان خوشبخت می داند:

 بسیاری از فکرها آرامش را از انسان دور کرده؛ پس به هر چیزی فکر نمی کند!

ص: ۱۴۸

□ بسیاری از شنیده‌ها آرامش را از انسان دور میکند؛ پس هر چیزی را نمی شنود!

□ بسیاری از رفتارها آرامش را از انسان دور میکند؛ پس هر رفتاری را انجام نمی دهد!

کنترل زندگی

افراد خوشبخت به معنای واقعی زندگی میکنند؛ این افراد برای خود زندگی میکنند و مزاحم زندگی دیگران نیز نیستند.

آنها کنترل مناسبی بر گفتار و رفتار خود دارند و امور زندگی خود را نیز خودشان کنترل میکنند. این افراد تأثیرپذیر و جوگیر نیستند! با مد و تبلیغات نمی توان زندگی آنها را متحول ساخت.

افراد خوشبخت تغییر و تحول را همیشه با شادی و رشد می پذیرند. بهطور خلاصه، انسانهای خوشبخت زندگی خود را مال خودشان می دانند و اجازه نمی دهند اطرافیان و یا هر کسی آن را به سادگی از آنها بگیرد.

اشخاص خوشبخت مراقب اعضاء خانواده خود هستند و همیشه از آنها حمایت میکنند، این افراد بهترین پشتیبان برای همسر و فرزندان خود هستند، آنها نیازها را پیشبینی نموده و برای همه امور حدوحدودی قائل هستند؛ لذا غالباً به امور مسلط هستند و کمتر بحران را تجربه می کنند.

امیدواری

امیدوار بودن یعنی اینکه بدانیم حتماً با سعی و کوشش وضعیت بهتری خواهیم داشت؛ افراد خوشبخت همیشه امیدوار هستند. آنها امیدوارند به:

ص: ۱۴۹

- گذشت زمان و بهبود امور؛

- قدرت تفکر خودشان و بهبود امور؛

- مشورت و بهبود امور؛

- فضل الهی و بهبود امور؛

- اینکه بسیاری از مشکلات اصلاً پیش نخواهد آمد.

امیدوار بودن انسان را تلاشگر میکند. اگر بدانیم و یقین داشته باشیم که هر کدام از ما انسانها معمار زندگی خود هستیم، آنگاه زندگی خویش را خودمان می سازیم.

با تلاش و امید، همه سعی خود را خواهیم کرد تا شاد و آرام باشیم، امیدوار بودن انرژیزاست و اشخاص امیدوار مأیوس نمیشوند. انسانهای امیدوار همیشه بهدنبال افزایش توانمندی خود هستند و میدانند که برای هر مسألهای راهی پیدا میکنند. انسان به امید زنده است و افراد خوشبخت زنده، تلاشگر و امیدوارند.

رضایت خداوند

افراد خوشبخت از پرودگار خویش رضایت دارند؛ چراکه میدانند خداوند تمام امکانات لازم را برای زندگی در اختیار آنها قرار داده است، آنها میدانند خداوند مهمترین چیزها را برایشان و در اختیار تمام انسانها قرار داده است؛ خواب، بیداری، خورشید، شب، روز و بسیاری چیزهای دیگر به طور مساوی در اختیار همه است. اما همه مثل هم از آن استفاده نمی کنند.

انسانهای خوشبخت به کمک و یاری خدا اعتقاد و ایمان دارند و این یعنی توکل.

ص: ۱۵۰

افراد خوشبخت از خداوند متعال راضی هستند؛ لذا حدود الهی را رعایت میکنند و صد البته خداوند متعال نیز از آنها راضی است، چراکه بنده خوشبخت او جز از خداوند از کسی توقع نداشته و همیشه مشغول کار و تلاش است و همه نعمتهای الهی را پاس میدارد و همیشه شاکر است. هیچ خوشبختی بالاتر از رضایت خداوند نسبت به بنده او نیست.

مهربانی

مهربانی خصلت مشترک همه افراد خوشبخت است، زن و مرد خوشبخت ایرانی و غیرایرانی، مسلمان و غیرمسلمان همه و همه در صورت احساس خوشبختی، مهربان هستند.

مهربانی خصلتی انسانی است که بسیار پسندیده و لذتبخش است؛

مهربانی ما در بخشش، گذشت، عدالت، رحم و شادی است؛

بدون مهربانی نمی توان شاد بود؛

بدون مهربانی نمی توان بخشید؛

بدون مهربانی نمی توان زندگی کرد؛ مهربانی زبان مشترک همه انسانهاست.

مهربانی، زبان گفت وگوی بین انسان و خالق است.

محبت را همه موجودات عالم درک می کنند و به آن پاسخ میدهند.

خوشبختی با مهربانی دیده می شود، شنیده میشود و لمس می گردد.

این شش خصلت، خصلت های مشترک بین تمامی اشخاصی است که احساس خوشبختی می کنند، امیدوارم همه ما خوشبخت باشیم (یعنی دارای این خصلتها باشیم) و بکوشیم به خوشبختی دیگران نیز کمک نماییم.

ص: ۱۵۱

خوشبختی ما از خوشبختی دیگران نمی کاهد؛ همه می توانیم خوشبخت باشیم! در زندگی هر کسی می توان خوشبختی را دید، لذت برد و شاد بود.

استفاده از یک الگو برای تمرین خوشبختی

اشاره

به عنوان استفاده از یک الگوی کاربردی برای احساس خوشبختی و رضایتمندی از زندگی، الگوی زیر را پیشنهاد میکنیم، که به صورت مرحله ای بوده و بعد از اتمام هر مرحله وارد مرحله بعدی می شویم.

مرحله اول

داشتههایمان را بشناسیم؛ داشته ها عبارت است از تمام خصلتها، عادتها، خصوصیات فردی و خانوادگی، مال و اموال، نقاط ضعف، قوت، تهدید و فرصت و هر آنچه خداوند متعال در اختیار ما قرار داده است. مجموع همه اینها داشته های ما را تشکیل میدهد؛ لذا مرحله اول این است که تمامی داشته هایمان را بشناسیم و نسبت به وجود آنها آگاه باشیم.

مرحله دوم

حفظ و نگهداری و ارتقاء دادن به داشته هایمان بسیار مهم است؛ چراکه ممکن است به دلیل نگهداری نامناسب، داشتههای ما آسیب دیده یا از بین برود یا ارتقاء نیابد. لذا با توجه به نوع داشته ها، حفظ و نگهداری آن نیز متفاوت است. به مثالهای زیر دقت کنید:

 همسر مهربان نعمتی است مهم و قسمتی از داشته های ماست، پس باید برای نگهداری آن کوشا باشیم؛

 ارتباط صمیمی بین اعضاء خانواده جزء داشته های ماست، پس برای نگهداری این صمیمیت باید کوشا باشیم؛

- خودرو قسمتی از داشته های ماست، پس باید در نگهداری آن کوشا باشیم؛
- سلامتی قسمتی از داشته های ماست، پس باید در نگهداری آن کوشا باشیم؛
- اعتمادبه نفس قسمتی از داشته های ماست، پس باید در حفظ آن کوشا باشیم؛
- آرامش قسمتی از داشته های ماست، پس باید در نگهداری آن کوشا باشیم؛
- دوست خوب قسمتی از داشته های ماست، پس باید در نگهداری آن کوشا باشیم؛
- حیاء قسمتی از داشته های ماست، پس باید در نگهداری آن کوشا باشیم؛
- محبت به مردم قسمتی از داشته های ماست، پس باید در نگهداری آن کوشا باشیم.

حتی نقاطضعف ما نیز قسمتی از داشتههای ما هستند که باید به نقاط قوت تبدیل شوند؛ لذا اطلاع از نقاط ضعف، خود نقطه قوت مهمی تلقی می شود.

مرحله سوم

افرایش بهرهوری یعنی از داشته هایمان بیشتر بهره ببریم و با آنها مراوده و تماس بیشتری داشته باشیم. این افزایش بهره وری به شادی و آرامش ما کمک شایانی میکند؛ چراکه زندگی و شخصیت ما را از امور منفی دور ساخته و به سمت امور مثبت سوق میدهد، مثلاً:

- دوستان خوبی داریم پس بیشتر سراغ آنها می رویم؛
- همسر مهربان داریم، پس بیشتر به او می گوییم دوستش داریم؛
- فرزندان خوبی داریم، پس بیشتر برای آنها وقت می گذاریم؛
- خودروی سالمی داریم، پس بیشتر مسافرت می رویم؛
- وضع مالی مناسبی داریم، پس به دیگران بیشتر کمک می کنیم؛
- توجه و دقت نظر خوبی داریم، پس بیشتر به حقوق مردم توجه می کنیم؛

- پدر و مادرمان در قید حیات هستند، پس مرتب به آنها سر زده و احوال آنها را جویا می شویم.

افراد خوشبخت به دنبال این نیستند که همه چیز داشته باشند، بلکه آنها از هر چیزی که دارند بهترین استفاده را نموده و از آن لذت میبرند و شاد می شوند.

مرحله چهارم

تلاش می کنیم شادتر شویم؛ برای شادی دو کار باید انجام دهیم:

۱. هرکاری را با رغبت و قدرت شروع کنیم و به سرانجام برسانیم؛

۲. از هر چیزی که شادی را از ما و زندگی ما دور میکند، دور باشیم.

- غیبت شادی را از ما دور می کند؛
- تهمت شادی را از ما دور می کند؛
- تنبلی شادی را از ما دور می کند؛
- حسادت شادی را از ما دور می کند؛
- ندانستن آدابمعاشرت شادی را از ما دور می کند؛
- آگاهی نداشتن از چگونگی خرید، شادی را از ما دور می کند.

پس برای شاد بودن، لازم است بسیاری چیزها را بدانیم و یاد بگیریم. برای شاد بودن لازم است با انسانهای مثبت اندیش مأنوس بوده و از افراد منفیباف و منفی نگر دور باشیم.

از شادی باید محافظت کرد و ارزش آن را دانست. شاید بسیاری چیزها گران قیمت باشند، مانند طلا، الماس و جواهرات؛ اما دیده ایم و بارها نیز خواهیم دید که الزاماً هر چیز قیمتی به معنای باارزش بودن نیست. شادی، آرامش، توکل، مهربانی و خانواده همه اینها بسیار با ارزشتر از چیزهای به ظاهر قیمتی است.

پس ارزش ها را پاس بداریم و همیشه دنبال چیزهای قیمتی نباشیم.

ص: ۱۵۴

مرحله پنجم

در این مرحله تلاش می کنیم انرژی مثبت اطرافیان را تقویت نموده و هرگز اقدامی در جهت تضعیف آن انجام ندهیم؛ چراکه از دست دادن انگیزه و انرژی عیناً به ما نیز منعکس می شود.

در اصطلاح عامیانه حال کسی را نگیریم؛ اگر می خواهیم همیشه حال خوبی داشته باشیم، حال کسی را نگیریم. با سلیقه و خواست دیگران در حوزه زندگی خصوصی آنها مخالفت نکنید و اجازه دهید از زندگی خود لذت ببرند.

اطرافیان خود را درک نموده و همانطور که هستند آنها را دوست داشته باشید و تلاش نکنید به آنها چیزی یاد دهید، شما معلم نیستید؛ دوست هستید و آنها نیز دوست شما. شما پدر و مادر هستید و بچه ها فرزندان شما؛ پس تا می توانید همراه و همدل با آنها باشید.

مرحله ششم

در این مرحله و آخرین مرحله، توقع خود را از دیگران به حداقل رسانده و از خود و خدای متعال متوقع باشیم. البته این به معنای آن نیست که از والدین، همسر، دوستان و دیگران هیچ توقعی نداشته باشیم؛ بلکه به این معنا است که تا جایی که میتوانید، توقع خودتان را از دیگران کم کنید.

 توقع نداشته باشید دیگران به خاطر شما تغییر کنند؛

 توقع نداشته باشید در خیابان همه خودروها کنار بروند تا شما عبور کنید؛

 توقع نداشته باشید که شما هرطور دوست داشتید با مردم رفتار کرده و آنها موظف هستند خوب رفتار کنند؛

 توقع نداشته باشید در محیط کار جایگاه شما و رئیس شما یکی باشد؛

 توقع نداشته باشید تمام جهان را فرش کنند تا پای شما آسیب نبیند،

ص: ۱۵۵

لطفاً یک جفت کفش بپوشید!

انتظارات عمومی عمدتاً توسط قانون و شـرع مشخص شده است؛ لذا منظور ما از توقع این است که انتظار داشته باشیم اطرافیان همیشه شـرایط ما را درک نمایند. آنها هم مانند ما انسان هسـتند و در بعضـی مواقع نمی توانند وضـعیت ما را به درستی درک کنند یا حتی قادر به این کار نیستند.

چون اولویت های دیگری دارنـد و توان آنها نیز محدود است؛ لذا به طور کلی می گوییم به جز خداوند متعال، از کسـی توقع نداشته باشیم و خودمان تلاش نماییم.

ص: ۱۵۶

سؤال هشتم:محیط خود را چگونه می بینم؟

اشاره

بودن و حیات، بزرگترین نعمتی است که خداوند متعال در اختیار ما قرار داده است.

نعمت زنده بودن و زندگی اگر نبود، از دیگر نعمتها نیز محروم می شدیم.

بودن ما در این جهان هستی، فرصتی است که به وجود خود تعالی بخشیم و فضیلتهای بیشتری را کسب نماییم.

عالم خلقت همچون آیینه ای است که ما در آن مینگریم، اما در واقع خود را میبینیم و از درون و ظاهر خود آگاهی مییابیم. یک شاخه گل نرگس آیینه ای است که با نگریستن به آن، روحیات و احساسات خودمان را مشاهده می کنیم. نگریستن به بازی فرزندمان همراه دیگر بچه های خردسال در واقع آینه ای است که مهربانی و تعلق خاطر ما را به فرزندمان به نمایش میگذارد.

لذا شناخت محیط اطراف و توجه به فضای پیرامونی، یکی از راههای شناخت خود و خودآگاهی است. حال با توجه به مطالب بیان شده، محیط اطراف را در سه قسمت دسته بندی نموده و به توضیح آن می پردازیم؛ امید است که بهتر ببینیم و زیباتر بیندیشم.

ص: ۱۵۹

دسته بندی محیط زندگی انسان

اشیاء

در اطراف ما اشیاء و وسایلی هستند که انجام کارهای دشوار را برای ما آسان نموده و موجب رفاه ما در زندگی میشوند. این اشیاء کوچک و بزرگ هستند، جان ندارند و کاملاً تحت سیطره انسان قرار دارند؛ بهسادگی میتوان به آنها آسیب زد و میتوان در هر زمانی از شبانه روز از آنها بهره جست. سوزن، خودرو، خانه، لباس، صندلی، یخچال و غیره، در این دسته قرار دارند.

نحوه تعامل و استفاده ما از این اشیاء، روحیات و نیازهای جسمی ما را نشان میدهد؛ لذا اگر به نحوه استفاده خودمان از این اشیاء دقت کنیم، می توانیم شناخت بهتری را نسبت به خود کسب نماییم.

خوب است سؤالات زیر را از خودمان بپرسیم:

آیا من از اتومبیل خودم درست استفاده می کنم؟!

آیا خودروی من در خدمت همه اعضاء خانواده است؟!

آیا خودرو برای من است یا من برای اتومبیل؟!

آیا گوشی تلفن همراه من قسمت مهمی از زندگی من است یا فقط یک وسیله ارتباطی است؟!

آیا انتظار دارم همیشه وسایل خانه سالم باشند یا ممکن است یخچال خانه بسوزد، ظرف میوه خوری بشکند و شیر ظرفشویی خراب شود؟!

شاید در نگاه اول سؤالات فوق الذکر بسیار ساده و پیش پا افتاده تلقی شود، اما پاسخ به همین سؤالات ساده میتواند روحیات و هیجانات ما را مشخص نموده و نگاه ما را به اشیاء نشان دهد.

آیا آنها مالک ما هستند یا ما مالک آنها؟!

آیا اعضاء خانواده ارزشمند هستند یا اشیاء منزل؟!

آیا با موضوع تاریخ مصرف موادغذایی آشناییم یا نه؟!

ص: ۱۶۰

پـدر خانوادهای را تصور کنیـد که دائماً مشـغول رسـیدگی به اتومبیل خود است و روزانه ساعتی را به آن اختصاص میدهـد و همیشه مراقب سالم بودن خودرو است و آن را تمیز نگه میدارد، حال باید از این پدر سؤال کرد که:

آیا به خودتان و اعضاء خانواده خود نیز به همین مقدار اهمیت می دهید؟!

آیا مراقب سلامتی همسر و فرزندان خود هستید؟!

آیا احوال آنها را نیز هر روز جویا می شوید؟!

آیا به آنها نیز وقت کافی اختصاص می دهید؟!

اشیاء اطراف مـا قسـمتی از اموال شخصـی و عمومی است که می توان با چگونگی تعامل با آنها از روحیات خود آگاه شویم. آسیب زدن به صندلی اتوبوس شاید چندان مهم به نظر نیاید، اما نشان از ضعف شخصیتی انسان دارد.

اگر نحوه استفاده ما از اشیاء اطراف متعادل و مناسب باشد، میتوانیم بگوییم ارتباط نسبی و مناسبی با محیط اطراف داریم.

طبیعت

طبیعت در واقع مادر همه ماست، ما از خاکیم و از زمین؛ رود، دریا، جنگل، کوه، بیابان، پرندگان و حیوانات همگی طبیعت را شکل میدهند و البته ما انسانها نیز قسمتی از این طبیعت هستیم. در آن به دنیا میآییم، زندگی میکنیم و میمیریم.

محیط زندگی ما زنده است و تنفس میکند و به ما زندگی می بخشد؛ از آن غذا تهیه میکنیم و خود را زنده نگه میداریم. خانه میسازیم و وسایل رفاه خود را فراهم میکنیم، پس نحوه تعامل با طبیعت، در واقع نحوه تعامل ما با خودمان است.

برخورد ما با طبیعت، در واقع نشاندهنده روحیات و شخصـیت واقعی ماست که چگونگی جهان درون ما را مشخص می نماید. شکستن شاخه تر یک درخت و آتش افروختن، پرتاب زباله به رودخانه، شکار پرندگان، ریختن زباله در کوه و

دشت، بریدن درختان و خشک کردن آن، آلوده نمودن دریا و غیره.

همه این برخوردهای ناشایست انسان با طبیعت، نشان از ضعف توانمندی اوست که هنوز در قالب یک انسان توانمند نشده و دارای ضعف است؛ اما انسانهایی نیز هستندکه نگاه متفاوتی به خود و طبیعت دارند.

- غذا دادن به پرندگان در فصل سرما؛
- عدم شکار حیوانات؛
- نگهداری گل و گیاه در منزل؛
- محبت و رسیدگی به حیوانات محیط اطراف خانه؛
- آب دادن به درختان و گیاهان که در مجاورت خانه هستند؛
- جمعآوری زباله از کوه و رود؛
- کاشت درخت و گل و گیاه.

این دسته از انسانها که اقدام به چنین کارهای شایستهای میکنند؛ از درک بسیار بالایی برخوردارند؛ چراکه میدانند حیات آنها به حیات طبیعت وابسته است. این عزیزان روحیات و صفات انسانی والایی دارند و خود را در مقابل طبیعت مسئول میبینند.

لذا مسئولانه رفتار میکنند. با مشاهده این رفتار از خودمان و کسانی که اینگونه رفتار میکنند، میتوان تصویر زیبایی از خود متصور شد و همچون آیینهای خود را به تماشا نشست.

انسان

اشیاء و طبیعت دو دسته از مواردی بودند که نحوه تقابل و تعامل ما با آنها نشان از روحیات و خلقیات ما داشت؛ حال با انسان روبه رو میشویم:

نگاه ما به دیگران چگونه است؟!

آیا آنها از ما بهتر هستند یا ما از آنها بهتریم؟!

ص: ۱۶۲

چگونه با دیگران رفتار کنیم؟!

سؤالات این چنینی به همراه پاسخ ما، نشاندهنده این است که ما به خود و زندگی خود چه نگاهی داریم. بهترین آیینهای که انسان می تواند خود را در آن ببیند، نحوه تعامل او با دیگران است.

 به مردم احترام میگذاری؟! پس تو انسان محترمی هستی!

 مردم را دوست داری؟! پس تو انسان مهربانی هستی!

 مردم را آزار نمیدهی؟! پس تو قلب آرامی داری!

 مردم را تحقیر نمیکنی؟! پس تو از عقده های روانی رنج نمیبری!

 به مردم در حد توان خود کمک میکنی؟! پس تو شخصیت بزرگواری داری!

بعضی افراد شناخت و تلقی درستی از خود ندارند؛ چراکه خود را از جامعه جدا نموده و بر اساس زندگی شخصی و خانوادگی برای خود شخصیت تعریف میکنند. حال آنکه عادتها، خلقیات و رفتارهای ما در جامعه بهتر ظاهر میشود تا محیط خانواده.

مهربان بودن ما در خانواده طبیعی است؛ اما اگر این مهربانی در جامعه ظاهر شود، اهمیت بیشتری دارد. لذا هرچقدر دیگران را مثل خودمان محترم ببینیم، در واقع دارای شخصیت محترمی هستیم. تعامل ما با مردم نباید زاییده ترس یا به خاطر موقعیت اجتماعی، مالی و علمی باشد، بلکه صرفاً به خاطر انسانیت و انسان بودن باید به مردم احترام گذاشت و آنها را بزرگ و بزرگوار دانست.

شایسته نیست به اطرافیان خود به دیده ابزار نگاه کنیم؛ چون خود نیز ابزار تصور میشویم.

 والدین ابزار زندگی نیستند؛ بلکه نعمت خدا هستند.

 همسر و فرزندان ابزار زندگی نیستند؛ بلکه نعمت خدا هستند.

 دوستان ابزار زندگی نیستند؛ بلکه نعمت خدا هستند.

ما در مقابل نعمتهای خداوند متعال مسئولیم و حتماً از نحوه استفاده ما از آنها سؤال خواهد شد و باید پاسخگو باشیم؛ لذا چه خوب که به همه اطرافیان خود به دیده نعمت الهی بنگریم.

حقوق خود را بشناسیم و از حقوق دیگران آگاه باشیم تا در مسیر خوشحالی و خوشبختی قرار بگیریم.

 همه انسانها با هم برابرند چرا که خالق یکسانی دارند؛

 همه با هم برابرند چون شرافت انسانی مشترکی دارند؛

 همه با هم برابرند چون همه انسانها متفکر هستند؛

 همه با هم برابرند چون گذشت زمان نشان داده است تفاوتهای متصور شده از قبیل رنگ پوست و مرزکشی های غیرانسانی، جز خسارت برای انسان ارمغان دیگری نداشته است؛ پس میتوانیم اینگونه به اطراف خود، خصوصاً دیگر انسانها نگاه کنیم که همه انسانها مثل من شریف و محترم هستند.

با این نگرش می توان گفت:

 ما انسانها کنار یکدیگر بهتر زندگی می کنیم؛

 ما انسانها یکدیگر را نعمت خدا می دانیم؛

 ما انسانها ابزار نیستیم بلکه وسیله تعالی یکدیگر هستیم؛

 ما انسانها همه در مقابل هم مسئول هستیم؛

 ما انسانها مسئول نگهداری از طبیعت هستیم؛

 ما انسانها قسمتی از این جهان هستی بوده و نسبت به آن مسئولیم.

براین اساس بعضی از عالمان امور معنوی با یک نگاه بزرگبینانه به جهان هستی مینگرند و در پی درک بهتر امور معنوی هستند؛ مانند شناخت آسمان، نگریستن به ستارهها و تفکر در چرخش کرات آسمان.

و عده ای نیز با نگاه ریزبینانه به جهان هستی مینگرند؛ مانند دانشمندانی که بر روی میکروب ها، ویروسها و باکتریها تحقیق می کنند، و سعی در شناخت

جهان هستی دارند؛ اگرچه این دو روش مختلف است، اما هر دو دسته میکوشند در واقع آگاهی مطلوبی نسبت به وجود خود پیدا کنند؛ زیرا می دانند با دانستن مختصات طبیعت اطراف، میتوان مختصات خود را نیز بهدست آورد.

انسان موجود توانمندی است که میتواند در هر دو روش تأمل نموده و آگاهی مطلوبی نسبت به خویش پیدا کند و از این آگاهی بهره مناسب ببرد. وجود انسان به تنهایی دریای بیکران معرفت و علم است؛ هیجانات، خشم، محبت، امید و دیگر اقتضائات انسانی محلی برای مطالعه اوست.

ص: ۱۶۵

سخن پایانی

شناخت تمام ابعاد وجودی انسان امری است سخت و ثقیل که بر هرکس میسر نیست؛ چرا که خالق انسان، مافوق تصورات است و انسان نیز مخلوق همان خالق یکتاست. پس تلاش ما نیز در این مکتوب آن بود که آگاهی خویش را نسبت به بعضی از ابعاد شخصیتی خود افزایش دهیم.

لذا به مؤلفه هایی پرداختیم که کاربرد بیشتری نسبت به دیگر مؤلفهها داشته است.

دانستن درباره خویش و اندیشیدن به خود، موجب تعادل روحیات و موازنه بین وجوه مختلف او خواهد شد و هر چه این تعادل و موازنه درونی دقیقتر باشد، تعادل و تناسب ما نیز با اطرافمان کاملتر خواهد شد. بنابراین از آرامش خاطر تثبیت شدهای بهره خواهیم برد. در هر برههای از زمان انسان هایی یافت میشوند که با ژرف اندشی در باب شناخت انسان، مسیر مناسبی را برای تکامل او گشوده اند.

بزرگانی چون افلاطون و ارسطو، ابنسینا و فارابی، از زمانهای گذشته و سهروردی، ملاصدرا و دیگران در بازه زمانی نزدیک به ما، در خصوص چیستی، چگونگی و چرایی انسان تفکر نموده و مطالعات گرانقدری داشته اند و از ایشان مکتوبات پرارزشی بر جای مانده است که عمدتاً در قالب کتابهای فلسفی، جامعه شناسی و اخلاقی می باشد.

مطالعه این مکتوبات همچون چراغی است که فضای تاریک ذهن ما را نسبت به خویشتن روشن میسازد تا بتوانیم اُنس بیشتری با خود واقعی داشته باشیم.

و اگر بخواهیم از سرچشمه تام و تمام وجوه خویش آگاه شویم، باید جرعه جرعه از آیات کتاب الهی، قرآن کریم، با دل و جان نوش کنیم.

ص: ۱۶۶

سطر به سطر بخوانیم و در باب آن بیندیشیم، از آراء و فهم فضلا و دانشمندان در باب عمق فرمایشات خداوند سبحان آگاه شویم و از جهل خود نسبت به خویش بکاهیم.

البته بدیهی است با شناخت و آگاهی و دانستن علوم، بهتر می توانیم وجود خود را همچون کتابی مصور و مفید مطالعه نموده و مسیر رشد و تعالی را آراسته تر بپیماییم.

از خداوند متعال برای شما خوانندگان عزیز، تمنای سلامتی و عاقبت به خیری دارم.

ص: ۱۶۷

درباره مرکز

بسمه تعالی

هَلْ یَسْتَوِی الَّذِینَ یَعْلَمُونَ وَالَّذِینَ لَا یَعْلَمُونَ

آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند ؟

سوره زمر/ ۹

مقدمه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، از سال ۱۳۸۵ هـ.ش تحت اشراف حضرت آیت الله حاج سید حسن فقیه امامی (قدس سره الشریف)، با فعالیت خالصانه و شبانه روزی گروهی از نخبگان و فرهیختگان حوزه و دانشگاه، فعالیت خود را در زمینه های مذهبی، فرهنگی و علمی آغاز نموده است.

مرامنامه:

موسسه تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان در راستای تسهیل و تسریع دسترسی محققین به آثار و ابزار تحقیقاتی در حوزه علوم اسلامی، و با توجه به تعدد و پراکندگی مراکز فعال در این عرصه و منابع متعدد و صعب الوصول، و با نگاهی صرفا علمی و به دور از تعصبات و جریانات اجتماعی، سیاسی، قومی و فردی، بر مبنای اجرای طرحی در قالب « مدیریت آثار تولید شده و انتشار یافته از سوی تمامی مراکز شیعه» تلاش می نماید تا مجموعه ای غنی و سرشار از کتب و مقالات پژوهشی برای متخصصین، و مطالب و مباحثی راهگشا برای فرهیختگان و عموم طبقات مردمی به زبان های مختلف و با فرمت های گوناگون تولید و در فضای مجازی به صورت رایگان در اختیار علاقمندان قرار دهد.

اهداف:

۱.بسط فرهنگ و معارف ناب ثقلین (کتاب الله و اهل البیت علیهم السلام)

۲.تقویت انگیزه عامه مردم بخصوص جوانان نسبت به بررسی دقیق تر مسائل دینی

۳.جایگزین کردن محتوای سودمند به جای مطالب بی محتوا در تلفن های همراه ، تبلت ها، رایانه ها و ...

۴.سرویس دهی به محققین طلاب و دانشجو

۵.گسترش فرهنگ عمومی مطالعه

۶.زمینه سازی جهت تشویق انتشارات و مؤلفین برای دیجیتالی نمودن آثار خود.

سیاست ها:

۱.عمل بر مبنای مجوز های قانونی

۲.ارتباط با مراکز هم سو

۳.پرهیز از موازی کاری

۴.صرفا ارائه محتوای علمی

۵.ذکر منابع نشر

بدیهی است مسئولیت تمامی آثار به عهده ی نویسنده ی آن می باشد .

فعالیت های موسسه :

۱.چاپ و نشر کتاب، جزوه و ماهنامه

۲.برگزاری مسابقات کتابخوانی

۳.تولید نمایشگاه های مجازی: سه بعدی، پانوراما در اماکن مذهبی، گردشگری و...

۴.تولید انیمیشن، بازی های رایانه ای و ...

۵.ایجاد سایت اینترنتی قائمیه به آدرس: www.ghaemiyeh.com

۶.تولید محصولات نمایشی، سخنرانی و...

۷.راه اندازی و پشتیبانی علمی سامانه پاسخ گویی به سوالات شرعی، اخلاقی و اعتقادی

۸.طراحی سیستم های حسابداری، رسانه ساز، موبایل ساز، سامانه خودکار و دستی بلوتوث، وب کیوسک، SMS و...

۹.برگزاری دوره های آموزشی ویژه عموم (مجازی)

۱۰.برگزاری دوره های تربیت مربی (مجازی)

۱۱. تولید هزاران نرم افزار تحقیقاتی قابل اجرا در انواع رایانه، تبلت، تلفن همراه و... در ۸ فرمت جهانی:

۱.JAVA

۲.ANDROID

۳.EPUB

۴.CHM

۵.PDF

۶.HTML

۷.CHM

۸.GHB

و ۴ عدد مارکت با نام بازار کتاب قائمیه نسخه :

۱.ANDROID

۲.IOS

۳.WINDOWS PHONE

۴.WINDOWS

به سه زبان فارسی ، عربی و انگلیسی و قرار دادن بر روی وب سایت موسسه به صورت رایگان .

درپایان :

از مراکز و نهادهایی همچون دفاتر مراجع معظم تقلید و همچنین سازمان ها، نهادها، انتشارات، موسسات، مؤلفین و همه

بزرگوارانی که مـا را در دستیـابی به این هـدف یـاری نموده و یا دیتا های خود را در اختیار ما قرار دادنـد تقـدیر و تشـکر می نماییم.

آدرس دفتر مرکزی:

اصـفهان -خیابان عبـدالرزاق - بازارچه حاج محمد جعفر آباده ای - کوچه شـهید محمد حسن توکلی -پلاک ۱۲۹/۳۴- طبقه اول

وب سایت: www.ghbook.ir

ایمیل: Info@ghbook.ir

تلفن دفتر مرکزی: ۰۳۱۳۴۴۹۰۱۲۵

دفتر تهران: ۸۸۳۱۸۷۲۲ ـ ۰۲۱

بازرگانی و فروش: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹

امور کاربران: ۰۹۱۳۲۰۰۰۱۰۹